อนุสรณ์

นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก)

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก)



ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

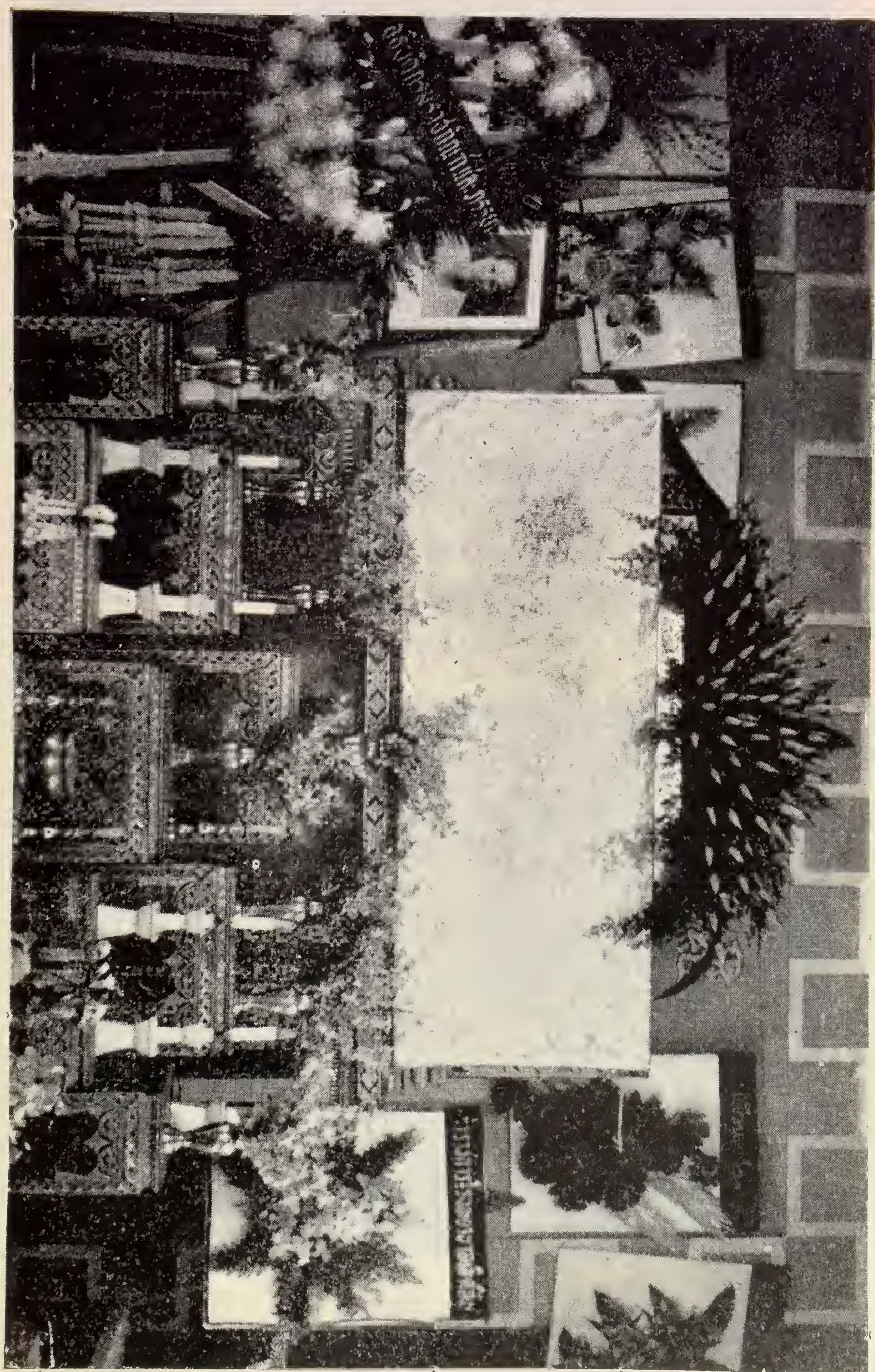
วันจันทร์ ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕

เวลา ๑๗.๐๐ น.

นางบรรจบคดี (ฝ่อย ฆ้นตติลก)

ชาตะ ๒๐ กรกฎาคม ๒๔๔๐
มรณะ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕







วันสัตตมวาร
ท่านเจ้าคุณสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
และลูกหลาน



ลูกและหลานย่า
ครอบครัว นายแพทย์บรรจบ และนางศรีอุไร ยันตดิลก



ลูกและหลานยาย
ครอบครัว นายแพทย์ปุ่น และนางประชุม ปี่ยะศิลป์



ลูกและหลานยาย
ครอบครัว นายประสันต์ และนางประไพ ประวัติ



ลูกและหลานยาย
ครอบครัว นาวาตรีคำนึง และ นางประภา นาคะพงษ์



ลูกและหลานย่า
ครอบครัว นายบรรจง และนางอรทัย ยันตดิลก



หลานย่า และ หลานยาย



ท่านที่เคารพนับถือ ญาติ มิตร และลูกหลาน
ในวันสวดอภิธรรม

เจ้าภาพขอขอบพระคุณ

เริ่มตั้งแต่นางบรรจบคดีได้ล้มเจ็บลง และได้นำมารักษาที่โรงพยาบาลเลิดสิน ก็ได้รับการดูแลรักษาพยาบาลเป็นอย่างดีจากท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล (นายแพทย์วิเชียร สืบแสง) แพทย์หญิงมุกดา บี่ยะเกศิน นายแพทย์บรรลุ โพธิทอง และแพทย์อีกหลายท่านตลอดจนพยาบาลและเจ้าหน้าที่ตึกไอซียู และเจ้าหน้าที่หลายฝ่ายของโรงพยาบาล อีกทั้งได้รับความกรุณาจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ผู้ที่เคารพนับถือได้กรุณาสละเวลามาเยี่ยมเยียนถามข่าวคราวเสมอ เมื่อถึงแก่กรรมก็ได้มีท่านที่เคารพ ญาติมิตร มาร่วมแสดงน้ำใจและเห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือ ให้การอุปการะ ด้วยประการต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกุศลและสวดอภิธรรม โดยร่วมเป็นเจ้าภาพด้วย และในการจัดดอกไม้หน้าศพตั้งแต่วาระแรกจนถึงวันฌาปนกิจก็ได้รับความกรุณาจากคุณศรีสุข จันทนะเสวี

ในนามของเจ้าภาพ รู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของทุกท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อท่านทั้งหลายที่มีส่วนช่วยในการครั้งนี้ รวมทั้งท่านที่กรุณามาร่วมให้เกียรติในงานฌาปนกิจศพในวันนี้ด้วย หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งบกพร่องในงานครั้งนี้ ขอได้โปรดประทานอภัยด้วย.

ขุนบรรจบคดี (ปั่น ยันตดิลก)

บุตร–ธิดา

เจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๑๕ สามี-บุตรธิดา-หลาน

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๑๕ ข้าราชการทัณฑสถานวัยหนุ่มมีนบุรี และข้าราชการเรือนจำอำเภอมีนบุรี

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๑๕ ครอบครัวคุณประจวบและ คุณศรีสุข จันทนะเสวี

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๑๕ โรงพยาบาลเลิดสิน

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๑๕ ครอบครัวนายกเทศมนตรีเมืองอุตรดิตถ์(คุณส่ง ศัลยพงษ์) และคณะเพื่อนของบุตรธิดา

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๑๕ โรงเรียนการช่างมีนบุรี

วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๕ สามี-บุตรธิดา-หลาน

บรรจุศพ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๕ เวลา ๒๑.๐๐ น.ณ สุสานวัดมกุฎกษัตริยาราม นครหลวงกรุงเทพธนบุรี.

ประวัติ

นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก) เกิดเมื่อวันอังคาร แรม ๗ ค่ำ เดือน ๘ ปีระกา ตรงกับวันที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๐ ที่ตำบลท้ายช้าง อำเภอเมือง จังหวัดพังงา เป็นธิดาของนายซุ่ยเหลียน เอี่ยมจิตต์ (คลังจังหวัดพังงา) และนางกิมเตี๋ยน เอี่ยมจิตต์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๖ คน คือ

๑. นางภูเมศร์ระบิล (เครียด ฐิตะดิลก) ถึงแก่กรรม
๒. นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก)
๓. นางฮุ่ย เอี่ยมจิตต์ (ถึงแก่กรรม)
๔. นายสาย เอี่ยมจิตต์ (ถึงแก่กรรม)
๕. นายห้าม เอี่ยมจิตต์ (ถึงแก่กรรม)
๖. นางดิ๋ปิ่น จิวสกุล ซึ่งขณะนี้พำนักอยู่ปีนัง

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ ได้สมรสกับขุนบรรจบคดี (ปั่น ยันตดิลก) ซึ่งเป็นชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และขณะนั้นได้ย้ายไปรับราชการเป็นอัยการจังหวัดพังงา และมีบุตรธิดาด้วยกัน ๕ คน คือ

๑. นายแพทย์ บรรจบ ยันตดิลก
๒. นางประชุม ปิยะศิลป์
๓. นางประไพ ประวัติ
๔. นางประภา นาคะพงษ์
๕. นายบรรจง ยันตดิลก

นางบรรจบคดีมีหลานย่า ๖ คน และหลานยาย ๙ คน รวม ๑๕ คน คือ

๑. นางสาวนันทพร ยันตดิลก
๒. นายกฤษฎา ยันตดิลก — บุตรธิดาของนายแพทย์ บรรจบ ยันตดิลก
๓. นางสาวนฎาสุดา ยันตดิลก — และนางศรีอุไร ยันตดิลก (ชั้งน้ำใจ)

๔. นายปุณณะ ปิยะศิลป์ — บุตรธิดาของนางประชุม ปิยะศิลป์
๕. นางสาวศิริวรรณ ปิยะศิลป์ — (ยันตดิลก) และนายแพทย์ ปุ่น ปิยะศิลป์

๖. ด.ญ. จันทิมา บี่ยะศิลป์ บุตรธิดาของนางประชุม บี่ยะศิลป์(ยันตดิลก)
๗. ด.ญ. วันทิยา บี่ยะศิลป์ และ นายแพทย์ ปุ่นบี่ยะศิลป์

๘. นางสาวกัลยาณี ประวัติ
๙. นางสาวสุพรรณี ประวัติ บุตรธิดาของนางประไพ ประวัติ
๑๐. ด.ญ. ทิวาภา ประวัติ (ยันตดิลก)และนายประสันต์ ประวัติ
๑๑. ด.ช. วีรวุฒิ ประวัติ

๑๒. ด.ช. วุฒิพล นาคะพงษ์ บุตรของนางประภา นาคะพงษ์ (ยันตดิลก) และ นาวาตรี คำนึง นาคะพงษ์

๑๓. ด.ญ. เทพกัลยา ยันตดิลก
๑๔. ด.ญ. อุมารัศมี ยันตดิลก บุตรธิดาของนายบรรจง ยันตดิลก และ
๑๕. ด.ช. ศรีบรรจง ยันตดิลก นางอรทัย ยันตดิลก (ศัลยพงษ์)

เมื่อ พ.ศ.๒๔๖๗ นางบรรจบคดี ได้ย้ายติดตามสามีซึ่งทางราชการได้ย้ายไปดำรงตำแหน่งอัยการจังหวัดมหาสารคาม สมัยนั้นการเดินทางลำบากมาก และเพิ่งมีบุตรชายคนโตเพียงคนเดียว คือ (นายแพทย์บรรจบ ยันตดิลก) ซึ่งมีอายุเพียง ๖ เดือนเศษเท่านั้น และได้อยู่จังหวัดมหาสารคามเรื่อยมาและได้กำเนิดบุตรธิดาที่จังหวัดมหาสารคามอีก ๔ คน จนกระทั่งต่อมาสามีครบเกษียณอายุที่จังหวัดมหาสารคามจึงได้ตั้งหลักฐานที่จังหวัดนั้น

เมื่อ พ.ศ.๒๕๑๑ นางบรรจบคดี และสามี มีความเห็นว่าตนเองอยู่ในวัยชรา และบุตรธิดาได้ทำการสมรสไปอยู่จังหวัดอื่น ๆ กันหมด ประกอบกับบุตรธิดาได้ขอร้องให้มาพำนักอยู่นครหลวง ฯ เพื่อลูกหลานจะได้ดูแลและมาพบปะเยี่ยมเยียนได้สะดวก จึงย้ายจากจังหวัดมหาสารคามมาพำนักอยู่กับบุตรสาว (นางประภา นาคะพงษ์) ณ บ้านเลขที่ ๕๒/๗ ลาดพร้าว ซอยมหาดไทย ๑ นครหลวง ฯ

ขณะที่นางบรรจบคดียังมีชีวิตอยู่ ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับสามี ได้ช่วยสามีสร้างหลักฐานแก่ครอบครัวด้วยความขยันขันแข็ง และได้เลี้ยงดูอบรมบุตรธิดาเป็นอย่างดียิ่ง ตลอด

จนให้การศึกษาเล่าเรียนแก่บุตรธิดาในขั้นสูงทุกคน นับว่านางบรรจบคดีเป็นภรรยาที่ประเสริฐของสามี เป็นมารดาที่ประเสริฐของบุตรธิดา และเป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารี สงเคราะห์เครือญาติของฝ่ายตนและฝ่ายสามีตลอดจนเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงและมิตรสหายเป็น อย่างดี

ในด้านการบุญกุศล นางบรรจบคดีได้ทำบุญกุศลมิได้ขาด เช่น บริจาคเงินบำรุงโรงพยาบาลเลิดสินเมื่อถึงวันคล้ายวันเกิด เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) และเมื่ออยู่จังหวัดมหาสารคามได้บริจาคเงินบำรุงโรงพยาบาลจังหวัดมหาสารคาม ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) และตั้งใจว่าจะบำรุงโรงพยาบาลต่อไปทุกปีเมื่อถึงวันคล้ายวันเกิด เพราะหมดภาระในการส่งเสียบุตรเล่าเรียนแล้ว ส่วนการทำบุญตักบาตรนั้นทำเป็นประจำ

ขณะมีชีวิตเป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ได้เก็บเงินสะสมไว้ส่วนหนึ่งเพื่อให้ลูกหลานใช้จ่ายในการบำเพ็ญกุศลศพ เพื่อมิให้เป็นการรบกวนและเดือดร้อนแก่ลูกหลานและญาติพี่น้อง ฉะนั้น ค่าใช้จ่ายในการบำเพ็ญกุศลศพทั้งหมดครั้งนี้ได้จ่ายจากเงินสะสมที่นางบรรจบคดีเก็บไว้ ส่วนเงินที่ท่านผู้ที่เคารพช่วยเหลือ นางบรรจบคดีสั่งให้ใช้จ่ายในการกุศลสุดแต่สามีและลูก ๆ จะเห็นสมควร

ในด้านสุขภาพ นับว่านางบรรจบคดีเป็นผู้ที่รู้จักรักษาบำรุงสุขภาพอนามัยอยู่เสมอ แม้จะมีโรคประจำตัวคือโรคเบาหวานมาประมาณ ๑๐ ปี แต่ไม่มีอาการร้ายแรง จนมาเมื่อต้นปี ๒๕๑๔ ได้ถูกสุนัขวิ่งชนจนหกล้มกระดูกโคนขาร้าวต้องนอนนิ่ง ๆ เป็นเวลาแรมเดือน เมื่อหายป่วยมีอาการทางประสาทและโรคเบาหวานกำเริบขึ้น และเมื่อคืนวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ ได้หกล้มอีก มีอาการเป็นไข้และความดันโลหิตสูง บุตรธิดาจึงนำไปรักษาที่โรงพยาบาลเลิดสิน เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ แต่อาการไม่ทุเลาลง เนื่องจากมีโรคเบาหวานประจำตัว ทำให้เส้นโลหิตในสมองตีบตัน สุดความสามารถของแพทย์ที่จะเยียวยาไว้ได้จึงถึงแก่กรรมด้วยอาการสงบเมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕ สิริรวมอายุได้ ๗๕ ปี

บันทึกของคุณพ่อ

หลังจากแม่ของลูกได้จากไปแล้วเมื่อคืนวันพฤหัสบดีที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕ ซึ่งนับตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาก็จะถึงวันที่จะทำการฌาปนกิจ คือในวันจันทร์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ นี้ พวกลูก ๆ ต่างอยากทราบความรู้สึกของพ่อที่มีต่อแม่ซึ่งเป็นคู่ชีวิตที่ล่วงลับไปแล้วว่าจะมีความรู้สึกฉันใด พ่อมีความรู้สึกว่าจะเป็นการยากที่จะอธิบายให้ฟังด้วยคำบอกเล่าหรือด้วยลายลักษณ์อักษรให้เท่าเทียม กับความรู้สึกที่มีอยู่ในใจของพ่อทั้งหมด เพราะแม่ของลูกที่จากไปนั้น มีฐานะผูกพันธ์กับลูกโดยที่เป็นแม่สุดที่รักของลูก แต่มีฐานะผูกพันธ์กับพ่อโดยเป็นคู่ชีวิตสุดที่รักของพ่อ ฉะนั้นความรู้สึกของพ่อที่สูญเสียคู่ชีวิตไป ย่อมแตกต่างกับความรู้สึกของลูกซึ่งสูญเสียแม่บังเกิดเกล้าลูกทุกคนขณะนี้ก็มีครอบครัวอยู่อย่างอบอุ่นพร้อมหน้าพร้อมตากัน ลูกเพียงแต่ขาดแม่ไปตามกาลเวลาและพรหมลิขิต ลูกก็คงได้แต่เศร้าโศก เสียใจ อาลัยตามความรู้สึกของลูกที่มีต่อแม่บังเกิดเกล้า แต่ความรู้สึกของพ่อที่มีต่อคู่ชีวิต ซึ่งเป็นคู่ทุกข์คู่ยาก ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมาเป็นเวลายาวนานถึง ๕๐ ปี แม่ของลูกก็มาจากไป ๕๐ ปีของความหลังเป็นอย่างไรต่อไปนี้จะเป็นอย่างไร พ่อก็ได้แต่นึกว่าต่อไปนี้พ่อจะต้องอยู่โดยปราศจากคู่ชีวิตพ่อก็รู้สึกใจหาย พ่อขาดคู่คิด ขาดคู่ปรึกษา ขาดแม่บ้านผู้ปรนนิบัติ ขาดคู่ทุกข์คู่ยาก พ่อรู้สึกว้าเหว่เศร้าใจเหลือประมาณ สุดที่จะบอกให้ลูกหรือคนอื่นเข้าใจลึกซึ้งได้ ถ้าจะเปรียบก็จะคล้าย ๆ กับคนที่มีความเจ็บปวดเกิดบาดแผลขึ้น ก็ว่าการปวดพื้นนั้นมากมาย ส่วนคนที่ปวดด้วยบาดแผลนั้น ก็ว่าปวดแผลมากมาย ซึ่งอนุมานได้ว่าความเจ็บปวดทุกอย่างถ้าไม่ถูกกับตนเอง จะไม่อาจทราบว่ารสชาดของมันเป็นอย่างไร ฉันใดก็ฉันนั้นกับความรู้สึกของพ่อที่มีอยู่เวลานี้ว่าสุดที่บรรยายได้ พ่อเคยพูดกับแม่และลูก ๆ ไว้เสมอว่าพ่อก็มีอายุมากแล้วจะอยู่ต่อไปก็อีกไม่นานคงจะล่วงลับไปก่อนแม่ขอให้ลูก ๆ ดูแลแม่ให้ประชุมดูแทนพ่อ แต่การกลับเป็นว่า แม่เป็นผู้จากพ่อไปก่อน ซึ่งพ่อมิได้เคยคาดคิดไว้ว่าจะเป็นเช่นนี้เลย จึงมิเตรียมใจไว้รับต่อเหตุการณ์ วันที่แม่ป่วยมาก ลูกชุมได้นำแม่ไปโรงพยาบาล ตามคำแนะนำของคุณหลวงเกื้อ น้อย น้องเศรษฐ์ซึ่งมาดูอาการในวันนั้น

และคุณหมอมานิตย์ พงษ์ไพบูลย์ ในวันก่อนนั้น พ่อรู้สึกว่าในวันนั้นเป็นวันที่มีจิตใจไม่สบายเป็นอย่างยิ่ง เพราะพ่อไม่เคยที่จะถูกพรากจากกันมาก่อน ใจพ่อไม่อยากให้ลูกนำแม่ไป แต่ก็สุดที่จะขัดทาน ความหวังดีของลูกและของคุณหมอได้ ก็จำต้องยอม ในใจก็ได้แต่บนบานศาลกล่าว นึกถึงพระพุทธคุณขอให้คุ้มครองให้แม่ได้หายป่วยกลับมาอยู่ร่วมกันเถิด แต่นับวันก็ยิ่งคอยหาย ก็ยิ่งทำให้จิตใจของพ่อห่อเหี่ยวลงทุกวัน ตั้งแต่วันนั้นมาก็นับว่าเป็นการจากกันชั่วกัลปาวสาน ที่พ่ออยู่ได้ทุกวันนี้ ก็เพื่อลูก ๆ หลาน ๆ เท่านั้นเอง เมื่อนึกทบทวนดูจากความหลัง ก็คล้าย ๆ กับพึ่งผ่านไปเมื่อเร็ว ๆ นี้เอง ซึ่งที่จริงก็ผ่านมาเป็นเวลาหลายสิบปีแล้ว พ่อยังระลึกถึงวันแต่งงานของพ่อกับแม่ได้ดี ระลึกถึงท่านผู้มีพระคุณท่านหนึ่งคือ คุณพระทิพย์ปรีชา (ดวง ดิษยะมณฑล) ซึ่งท่านเป็นผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดพังงา ในขณะนั้น ท่านเป็นผู้แนะนำสู่ขอแม่ของลูกให้แก่พ่อ นับว่าท่านแนะนำดวงแก้วให้แก่พ่อโดยแท้ พระคุณอันนี้พ่อหวังว่าลูก ๆ ของพ่อทุกคนคงได้ติดตรึงใจไว้ตลอดกาลต่อครอบครัวของท่าน ซึ่งบัดนี้ยังมีบุตรธิดา ของท่านสืบสกุลต่อไป โดยเฉพาะคุณศรีสุข จันทนะเสวี ซึ่งเป็นธิดาคนโตของท่าน โดยที่ลูกจะต้อง ปฏิบัติให้เสมอต้นเสมอปลาย หมั่นไปมาหาสู่ระลึกถึงพระคุณของท่าน เมื่อลูกยึดมั่นในคุณธรรมที่ดีต่อผู้มีพระคุณ ก็จะยังผลให้ลูก ๆ เป็นบุคคลที่มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป พ่อเชื่อว่าดวงวิญญาณของแม่จะไปสู่สุคติ ตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่ากรรมย่อมจำแนกสัตว์ไปสู่ที่ต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลที่ทำไว้ และแม่ที่อยู่ร่วมกันมาก็ได้ประกอบแต่กรรมดี ซึ่งลูก ๆ เองตั้งแต่จำความได้ก็รู้เห็นด้วยตนเองแล้ว ดังนั้นขอให้เชื่อและสบายใจได้ว่าแม่จะต้องไปดี แต่แม่ก็เป็นเพียงปุถุชนธรรมดา คงยังมีห่วงมีกังวลอยู่กับลูก ๆ หลาน ๆ นะนั้น ขอให้ลูกทุกคน จงตั้งใจทำในสิ่งที่แม่อบรมสั่งสอนไว้ให้ทำแต่ความดีละเว้นความชั่ว ทะนุบำรุง บุตร ธิดา ของลูก ๆ ให้เป็นอภิชาติบุตรเช่นเดียวกับ ที่แม่และพ่อ ได้ให้กับลูกมาแล้ว ดวงวิญญาณของแม่ก็จะไปสู่สุคติด้วยหมดกังวล.

ขุนบรรจบคดี (ปั่น ยันตดิลก)

คำไว้อาลัยของลูกหลาน

วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕ เป็นวันที่ลูกหลานของคุณแม่ไม่อาจจะลืมได้เพราะเป็นวันที่คุณแม่ได้จากพวกลูกหลานไปอย่างไม่มีวันกลับ ดังที่เคยได้กล่าวกันมาว่า

ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น
ฟื้นไม่มี หนีไม่พ้น

ในที่สุดทุกคนก็จำเป็นต้องพบเหตุการณ์เช่นนี้โดยไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ แม้ว่าจิตใจของลูกหลานทุกคนมีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะให้คุณแม่กลับคืนมา แต่ก็ไม่มีสิ่งใดในโลกจะกระทำเช่นนั้นได้ เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ทองได้โค่นลงยังความเศร้าโศกให้แก่ลูกหลานของคุณแม่เป็นอย่างยิ่ง

อันความตายนั้นเป็นสิ่งจริงแท้แน่นอนและจะต้องเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน จะผิดอยู่ก็ที่เวลาเท่านั้น แม้จะคิดได้อย่างนั้นก็ตาม ลูกหลานของคุณแม่ก็ไม่อาจจะหักห้ามความเสียใจ ความเสียดาย ความระลึกถึงและอาลัยรักคุณแม่ได้

คุณความดีของคุณแม่ที่มีต่อลูกหลานทุกคนนั้นสุดจะพรรณนาได้ คุณแม่เป็นพรหมของลูกหลานโดยแท้ ยามใดที่ลูกหลานเจ็บป่วยก็ช่วยรักษาพยาบาล ยามใดที่ลูกหลานมีทุกข์คุณแม่ก็ไม่เคยทอดทิ้ง จะให้ความอบอุ่นเป็นกำลังใจอยู่อย่างใกล้ชิดเสมอ

คุณแม่สุดที่รักได้จากลูกหลานไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ลูกสูญเสียคุณแม่ไปแล้วแทบจะพูดได้ว่าลูกไม่มีอะไรจะเหลืออยู่เลย จะมีเหลืออยู่ก็คือ ชีวิตของลูกจะต้องดิ้นรนต่อสู้ต่อไป ถ้ามีญาณวิถีใด ๆ ที่จะให้คุณแม่ทราบได้แล้ว ขอให้คุณแม่ประจักษ์ด้วยเถิดว่า ลูกหลานของคุณแม่ทุกคนภูมิใจ ที่จะเกิดเป็นลูกของคุณแม่อีกทุก ๆ ชาติ ในชีวิตของคุณแม่ที่ผ่านมา คุณแม่ต้องลำบากตรากตรำเพื่อลูกหลานมามากแล้ว ต่อไปนี้ลูกเชื่อเหลือเกินว่าคุณความดีด้วยกุศลผลบุญที่คุณแม่ได้ทำไว้ คุณแม่จะต้องไปสถิตอยู่ในวิมานสถานที่สุขที่สุด

ด้วยความอาลัยรักอย่างสุดซึ้ง บรรดาลูกหลานไม่สามารถที่จะนำคุณแม่กลับมาร่วมในมนุษย์โลกได้อีกแล้ว จึงขอตั้งจิตอธิษฐานอุทิศผลบุญราศีที่ลูกหลานได้ร่วมกันทำ จงมาดลบันดาลให้วิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

จากลูกหลานของคุณแม่

– แด่คุณย่า –

เป็นเวลานานมาแล้ว ตั้งแต่หลานจำความได้ ทุก ๆ ปีคุณพ่อและคุณแม่จะพาหลานไปหาคุณปู่ คุณย่า ซึ่งอยู่ที่จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งก็นับว่าไกลพอดู ระหว่างจังหวัดเพชรบูรณ์กับจังหวัดมหาสารคาม แต่หลานก็พอใจที่ได้มาเยี่ยมคุณปู่ –คุณย่า และต่อมาครอบครัวของหลานก็ได้ย้ายมาอยู่ที่จังหวัดกาฬสินธุ์ หลานเคยได้ยินคุณพ่อและคุณแม่พูดว่า จะได้มาอยู่ใกล้ ๆ คุณปู่และคุณย่า ซึ่งจะได้ไปมาหาสู่กันได้สะดวกขึ้น และก็เป็นจริงอย่างที่พูด เพราะปรากฏว่า หลานได้ไปเยี่ยมคุณปู่ – คุณย่าเป็นประจำ เพราะระยะเดินทางกินเวลาเพียงชั่วโมงเดียวเท่านั้น บางทีหลานก็จะค้างอยู่ที่จังหวัดมหาสารคามคราวละหลาย ๆ วัน ซึ่งพวกหลานก็ชอบ เพราะนอกจากจะได้รับความอบอุ่นใจจากคุณปู่คุณย่าแล้ว คุณปู่และคุณย่านั้นยังใจดี คุณย่ามักจะพาหลานไปซื้อของที่ตลาดด้วย บางทีก็จะทำอาหารให้รับประทาน ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราชอบมากที่สุด ไม่ว่าจะไปหาคุณย่าครั้งใด ทุก ๆ ครั้งจะมีของติดมือกลับไปด้วยทุกที แต่สิ่งที่เราได้เป็นประจำก็คือ "หมูเค็ม" ซึ่งมีต้นตำหรับโดยคุณย่าที่อร่อยไม่มีใครเหมือนและไม่เหมือนใคร บางคราวคุณย่าก็จะทำอาหารปักษ์ใต้ ซึ่งพวกเราไม่รู้จักให้รับประทาน เหตุที่คุณย่าเป็นชาวปักษ์ใต้ จึงทำให้เราได้รู้จักอาหารปักษ์ใต้หลายอย่าง

หลานยังจำได้จากสำเนียงพูด ตลอดจนกิริยาท่าทางของคุณย่าได้ดี คุณย่ามักจะเดินช้า ๆ แบบผู้ใหญ่ คุณย่าชอบตักบาตรทุก ๆ เช้า และสิ่งสำคัญที่หลานจำได้ไม่ลืมก็คือเวลาคุณย่าเรียกชื่อของหลาน จะออกเสียงเพี้ยนไปทางปักษ์ใต้ ซึ่งเมื่อตอนแรกหลานได้ฟังก็จะขันคิดว่าคุณย่าพูดไม่ชัด มาตอนหลังถึงจะเข้าใจ

เมื่อคุณย่าได้ย้ายจากจังหวัดมหาสารคามมาอยู่กับคุณอาประภา และคุณอาคำนึงที่นครหลวงฯ พวกหลานก็ได้สนิทสนมและไปหาคุณย่าบ่อยขึ้นเนื่องจากอยู่บ้านใกล้กันบางคราวเมื่อหลานไปอ่านหนังสือพิมพ์ให้คุณปู่ฟัง คุณย่าก็จะมานั่งฟังด้วย บางครั้งเมื่อหลานไปคุยกับคุณปู่ คุณย่าก็จะมานั่งคุยด้วย และก็จะหัวเราะอย่างมีความสุข เมื่อคุณปู่เล่าความหลังครั้งก่อน ๆ หรือเรื่องของลูกหลาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้อยู่ในความทรงจำของหลานเสมอ แต่มาระยะหลังเมื่อหลานไปอ่านหนังสือพิมพ์ให้คุณปู่ฟัง หลานรู้สึกว่าคุณย่า

เปลี่ยนแปลงไปมาก คุณย่าจะพึ่งซึม ๆ ไม่ค่อยพูดค่อยคุยเหมือนแต่ก่อน หลานไม่นึกเลยว่าไม่นานต่อมาคุณย่าก็ต้องเข้าโรงพยาบาล และในที่สุดก็ได้จากหลาน และทุกสิ่งทุกอย่างไปอย่างไม่มีวันกลับ เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕ ซึ่งได้นำความเศร้าโศกเสียใจให้แก่พวกหลาน ๆ และทุก ๆ คน

ต่อไปนี้คงจะไม่มีคุณย่าที่คอยทำอาหารให้หลาน คงไม่มีคุณย่าที่คอยแจกรางวัลให้แก่หลานทุก ๆ ครั้งที่หลานไปหา คงไม่มีคุณย่าที่จะเป็นคู่ใจที่ปรึกษาและคู่ทุกข์คู่ยากของคุณปู่อีก ทุกสิ่งทุกอย่างก็คงมีแต่ความทรงจำ ซึ่งจะอยู่ในห้วงของความทรงจำของหลานๆทุกคน ไม่ว่าจะในภพหน้าหรือภพไหนๆ หลานขอให้หลานได้เป็นหลานของคุณย่าตลอดไป และหลานขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันดีงามของคุณย่าจงไปสู่สรวงสวรรค์ด้วยเทอญ.

จากหลานที่รักของคุณย่า

นันทพร (ขนุน) ยันตดิลก

กฤษฎา (น้อยหน่า) ยันตดิลก

นาฎสุดา (น้อยโหน่ง) ยันตดิลก

คิดถึงคุณยาย

ประมาณวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

คุณยายหกล้มที่บ้านซอยมหาดไทย ลาดพร้าว ขณะตื่นขึ้นมาบัสสาวะตอนตี ๔ น้าภาโทร ฯ บอกคุณแม่ คุณแม่ขับรถยนต์ไปดูหลังจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเล็กน้อยแล้ว คุณแม่ไปดูคุณยายและกลับมาเล่าให้ฟังว่า คุณยายหกล้ม คิดว่ากระดูกขาคงไม่หัก หลังจากหกล้มลุกขึ้นเดินได้ พูดคุยรู้เรื่อง ไม่มีอาการอะไร

เมื่อประมาณ ๑ บีมาแล้ว คุณยายก็หกล้มขณะเดินออกมาดูน้องต้อย ที่ลานหน้าบ้านสุนัขอัลเซเชี่ยนของน้าภาและน้าคำนึง วิ่งชนเมื่อครั้งนั้น คุณยายเดินไม่ได้ คุณแม่ต้องพาคุณยายไปโรงพยาบาล และพาไปหาหมอ และฉายเอ็กซเรย์ หมอบอกว่ากระดูกต้นขาซ้ายร้าว ต้องนอนพักผ่อนประมาณ ๖ เดือน ขณะนั้นคุณพ่อไม่อยู่ ไปช่วยราชการที่โรงพยาบาลสุไหงโกลก เมื่อคุณพ่อกลับมาจึงได้รับคุณยายมานอนที่บ้านของเราที่ซอยสังขฤกษ์ใต้ คุณยายนอนพักอยู่ที่บ้านประมาณ ๖ เดือน จึงได้กลับไปอยู่บ้านกับคุณตาที่ซอยมหาดไทย

คราวนี้คุณยายหกล้มอีก คุณแม่บอกว่าไม่มีอะไร แต่ดูท่าทางของคุณแม่ก็มีกังวลอยู่มากขณะนั้น น้องต้อยเบ็นอีสุกอีใสมีไข้สูงมากก่อนคุณยายหกล้มสัก ๔–๕ วัน คุณแม่ต้องนอนเฝ้า น้องต้อยพูดเพ้อด้วยพิษไข้และต่อมาออกตุ่มลายเต็มตัว โดยเฉพาะที่หน้าแขนขา คุณแม่ก็ต้องโทรศัพท์ถามข่าวและไปดูคุณยายอยู่เสมอ ส่วนคุณพ่อนั้นย้ายไปรับราชการที่โรงพยาบาลนครสวรรค์ วันเสาร์อาทิตย์ถ้าว่างคุณพ่อจึงจะได้กลับมาบ้าน เพื่อดูแลบ้านและลูก

ครอบครัวเล็ก ๆ ของเราประกอบด้วย คุณพ่อคุณแม่และพี่น้องอีก ๔ คน นาน ๆ จึงจะมีคุณยายมาพักด้วย แม้แต่ตอนที่พวกเราอยู่จังหวัดสุรินทร์ นาน ๆ เบ็นบีคุณยายจึงจะไปเยี่ยม ถ้าเรามีโอกาสว่างก็ไปเยี่ยมคุณตาคุณยายเบ็นประจำเสมอ เมื่อครอบครัวเราและคุณตาคุณยายย้ายเข้ามาอยู่นครหลวง ฯ แล้ว ถึงแม้เราจะอยู่คนละบ้าน เราก็ได้มีโอกาสไปมาหาสู่คุณตาคุณยาย น้าภาและน้าคำนึงเสมอ

เมื่อเราไปเยี่ยม คุณยายมักจะทำกับข้าวอร่อย ๆ ให้พวกเราทานเสมอ คุณยายทราบว่าหลาน ๆ ชอบทานหมูเค็ม ไก่ย่าง ซี่โครงหมูทอด เมื่อเห็นพวกเราคุณยายจัดแจงเข้าครัว สั่งอรุณ หรือพี่แกละให้ไปตลาด ซื้อกับข้าวมาทำให้ทาน น้าภาจะดูแลเรื่องเครื่องแต่งตัว หรือบางทีเราอาบน้ำกันไปแล้ว แต่น้าภามองเห็นว่ายังไม่สอาดดีก็จะจัดแจงให้ขัดสีฉวีวรรณกันใหม่ ส่วนคุณตาก็จะถามข่าวคราวทุกข์สุขตลอดจนให้อ่านหนังสือพิมพ์ให้ฟัง เมื่อคุณตาคุยไปนาน ๆ ก็จะเล่านิทานให้ฟังบางทีก็จะเล่าเป็นนิทานปัญหา บางวันที่คุณตาอารมณ์ดี คุณตาก็จะร้องเพลงให้ฟัง บางทีก็เป็นบทพากย์โขน เพลงแหล่ บางทีก็เป็นเพลงบทกล่อมสู่ขวัญ บายศรี คุณตาร้องได้เพราะมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพรสวรรค์ของคุณตาและยังจำได้แม่นยำอยู่ คุณตายังคุยให้ฟังว่า เมื่อสมัยอยู่จังหวัดมหาสารคาม มีคนมาเชิญให้ไปสวดบทกล่อมสู่ขวัญ บายศรี และได้รางวัลมาก็บ่อยครั้ง ขณะที่คุณตาร้องเพลงให้ฟังอยู่นี้ส่วนมากคุณยายจะทำกับข้าวเสร็จ คุณยายจะมานั่งอมยิ้มฟังคุณตาร้องเพลง เมื่อได้เวลาก็บอกว่า ไปทานข้าวกันก่อน ค่อยมาต่อใหม่

ครอบครัวของเราถึงแม้จะเล็ก แต่ก็อยู่กันอย่างมีความสุข สดชื่น คุณแม่และคุณพ่อบ่นเสมอว่าเป็นห่วงคุณตา เพราะจวนจะ ๙๐ ปีแล้ว เมื่อสามปีก่อน คุณตาป่วยเป็นงูสวัดไม่รู้สึกตัวอยู่ ๓ วัน คิดว่าคุณตาคงไม่รอดแล้ว แต่ด้วยเดชะบุญคุณพระช่วย คุณตาก็กลับมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ให้เป็นที่พึ่งแก่ลูก ๆ และหลาน ๆ ต่อไป

คุณยายหกล้มคราวนี้ คิดว่าคงไม่มีอาการอะไรมาก เพราะหลังจากหกล้ม ก็เดินได้เป็นปกติดี พูดจารู้เรื่อง ทานอาหารได้ คุณหมอมานิตย์ พงษ์ไพบูลย์ ก็ไปช่วยดูให้พบแต่ว่ามีไข้ และความดันโลหิตค่อนข้างสูง แต่จู่ ๆ ในวันรุ่งขึ้นต่อมา คุณยายซึม และไม่รู้สึกตัว น้องต้อยเป็นอีสุกอีใส ทานอาหารไม่ได้ ตัวร้อนแจ๊ก ออกตุ่มเต็มตัว คุณแม่จะเอาน้ำเกลือมาให้น้องต้อย พร้อมคุณหมอเกื้อเน้อย แต่ด้วยความเป็นห่วงก็แวะดูคุณตาที่บ้านซอยมหาดไทยก่อน เมื่อพบว่าคุณยายซึมไม่รู้สึกตัว จึงได้รีบนำคุณยายส่งโรงพยาบาลและได้เข้าอยู่ในห้อง ไอ.ซี.ยู. ตลอดเวลาลูก ๆ หลาน ๆ รู้สึกตกใจมากที่คุณยายอาการทรุดลงเช่นนี้ น้องต้อยได้โทรศัพท์ทางไกลไปบอกคุณพ่อที่จังหวัดนครสวรรค์ คุณพ่อได้ลาราชการลงมาดู ปรากฏว่าคุณยายมีอาการมากเสียแล้ว และคาดการณ์ไว้ว่า ถึงคุณยายจะ

หายก็คงเป็นอัมพาต อาการต่าง ๆ ของคุณยายมีเท่าทรงกับทรุดเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม หลังจากที่ได้ช่วยประคับประคองคุณยายต่อมาอีก ๑ เดือนเต็ม คุณยายก็ได้จากเราไปด้วยอาการสงบ แต่ทั้ง ๆ ที่เราจะคาดการณ์ล่วงหน้าไว้ได้เจ้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น วันที่คุณยายเสีย ตุ๋งติ๋งโทรศัพท์ไปบอกคุณพ่อที่จังหวัดนครสวรรค์ ในระยะนั้นน้องต้อยไปอยู่ที่นครสวรรค์กับคุณพ่อ น้องต้อยพอทราบข่าวก็ร้องไห้โฮเสียงดังใหญ่ น้องต้อยบอกว่า "สงสารคุณยาย" เลยทำให้คนอื่น ๆ ที่ได้ข่าวพลอยน้ำตาไหลไปด้วย คุณพ่อเลยปลอบใจน้องต้อยว่า "คุณยายตายแล้วก็สบายไปแล้ว ไม่ต้องทรมานต่อไป" คนตายก็คือคนที่หมดเคราะห์หมดกรรม แต่เมื่อทำดีในชาตินี้ ก็จะมีความสุขบนสวรรค์

คุณยายเป็นคนปักษ์ใต้โดยกำเนิด คุณยายเกิดที่จังหวัดพังงา สมรสกับคุณตาขณะที่คุณตาย้ายไปรับราชการดำรงตำแหน่งอัยการจังหวัดพังงา เมื่อคุณลุงเอ๊ว (หมอบรรจบ ยันตดิลก) อายุได้ ๖ เดือนเศษ คุณยายย้ายติดตามคุณตาไปอยู่ที่จังหวัดมหาสารคาม เนื่องจากคุณตาย้ายไปดำรงตำแหน่งอัยการจังหวัดมหาสารคาม จนครบเกษียณอายุที่นั่น คุณยายจากบ้านมาเกือบ ๕๐ ปี ยังไม่ได้ไปเยี่ยมบ้านสักครั้ง คุณยายจึงเป็นคนอดทนเพื่อลูกหลานและคุณตา ได้ยินคุณพ่อพูดว่า หยุดหน้าร้อนจะพาคุณยายไปเยี่ยมญาติที่จังหวัดพังงา ภูเก็ต และปีนัง ทางราชการก็เกิดสั่งให้งดหยุดพักฤดูร้อน และประกอบกับทั้งหน้าร้อนทุกคราว คุณพ่อต้องไปช่วยราชการที่อื่นเรื่อย ๆ จึงไม่มีเวลาว่างพาคุณยายไปจนคุณยายมาถึงแก่กรรมเสียก่อน

คุณยายเป็นคนที่อดทนกระเหม็ดกระแหม่ แต่ไม่ขี้เหนียว เมื่อปีใหม่ก่อนโน้นคุณยายไปพักที่บ้านของเรา ได้ออกเงินและให้คุณพ่อช่วยจัดงานเลี้ยงหลาน ๆ ทุกคน และลูก ๆ ด้วย ที่บ้านคุณพ่อคุณแม่คุณยายดีใจที่ลูก ๆ หลาน ๆ ได้มารวมกันเช่นนี้ คุณยายรู้จักใช้เงินในสิ่งที่ควรใช้ รู้จักอดออมในสิ่งที่ควรทำ คุณยายเป็นผู้ที่ให้อยู่ตลอดเวลาที่หลาน ๆ จำความได้ ให้ทั้งความอบอุ่น เมตตากรุณา ให้การอบรมสั่งสอน บางครั้งเมื่อคุณยายได้เงินพิเศษมาก็แจกหลาน ๆ ด้วย คุณยายมาด่วนจากหลาน ๆ ไปเช่นนี้ จึงนำความว้าเหว่เศร้าเสียใจมาให้แก่พวกเราทุกคน โดยเฉพาะหลาน ๆ กิ๊ก ตุ้ม เคยช่วยคุณยายตักบาตรตอนเช้า ๆ ก็คงไม่มีโอกาสเช่นนั้นอีกแล้ว คุณยายจากหลาน ๆ ไปแล้ว ขอให้คุณยาย

จงไปสู่สุคติ ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลผลบุญที่คุณยายได้สร้างสมไว้ขอให้คุณยาย จงสถิตอยู่บนสรวงสวรรค์ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จงดลบันดาลให้พวกเราจงได้เป็นหลานของคุณยายอีกเกิด เพราะพวกเราทุกคน คิดถึงคุณยายเหลือเกิน.

จากหลานที่รักของคุณยาย

ปุณณะ (ตุ้กติ๊ก) ปิ่ยะศิลป์
ศิริวรรณ (ตุ๋งติ๋ง) ปิ่ยะศิลป์
จันทิมา (ตุ๊มต๊ะ) ปิ่ยะศิลป์
วันทิยา (ต้อยติ่ง) ปิ่ยะศิลป์

– คุณยายของหลาน –

คุณยายจากหลานไปเมื่อคืนวันพฤหัสบดีที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕ ซึ่งทำให้หลานเศร้าเสียใจมาก เพราะคุณยายเป็นสุดที่เคารพและรักของหลาน คุณยายให้ความรักเมตตากรุณาปรานีต่อหลานเป็นที่สุด คุณพ่อและคุณแม่เคยเล่าเหตุการณ์ตั้งแต่หลานยังเล็ก ๆ ซึ่งยังจำความไม่ได้นั้นว่า คุณยายเคยเลี้ยงหลานนับตั้งแต่วันแรกที่เกิดมาทุกคน เพราะถ้าจวนครบกำหนดที่คุณแม่จะคลอดหลานแต่ละคนนั้น คุณยายต้องไปเยี่ยมและดูแลคุณแม่เสมอ เมื่อหลานเติบโตจำความได้ คุณพ่อและคุณแม่ยังรับราชการอยู่ที่จังหวัดกาฬสินธุ์ คุณพ่อและคุณแม่ได้พามาเยี่ยมคุณตาและคุณยายที่จังหวัดมหาสารคามเสมอ ๆ และถ้าเป็นระยะปิดเทอม หลานก็จะไปอยู่กับคุณตาคุณยายที่จังหวัดมหาสารคาม ต่อมาคุณพ่อและคุณแม่ได้ย้ายไปอยู่จังหวัดระยอง และจังหวัดลำปางตามลำดับ ซึ่งไกลจากจังหวัดมหาสารคามมาก หลานจะไปเยี่ยมคุณตาคุณยายบ่อย ๆ ก็ไม่ได้ แต่คุณพ่อคุณแม่ก็พาไปปีละครั้งในระยะปิดเทอมปลาย คุณยายจะไปเยี่ยมลูกหลานทุกจังหวัดที่ลูกหลานอยู่ โดยหมุนเวียนไป

ต่อมาคุณตาคุณยายย้ายมาอยู่ที่บ้านลาดพร้าว นครหลวงฯ คุณพ่อคุณแม่ของหลานก็ได้ย้ายจากจังหวัดลำปาง มาอยู่ อ. มีนบุรี นครหลวงฯ ทำให้หลานดีใจมากที่อยู่ใกล้คุณตาคุณยาย คุณยายรักลูกหลานมาก ถ้าหากว่าเห็นว่าหลานไม่ไปเยี่ยมคุณยายสักระยะหนึ่ง เพราะหลานมีภาระทางการเรียน คุณยายก็จะให้คุณน้าคำนึงขับรถพาคุณยายมาเยี่ยมหลานที่ อ. มีนบุรี แล้วก็บอกว่าเห็นหายไป ก็เป็นห่วง นึกว่าไม่สบายก็เลยมาเยี่ยม คุณยายให้รางวัลหลานเสมอ และมักจะบอกคุณพ่อและคุณแม่ให้เลี้ยงดูและอบรมหลานให้เป็นคนดี เมื่อหลาน ๆ ไปเยี่ยมคุณยายดีใจมาก คุณยายทำอาหารและขนมอร่อย ๆ ให้หลานรับประทานกันเสมอ อาหารที่คุณยายทำให้รับประทาน ที่หลานชอบที่สุดคือ "หมูเค็ม" หลานจำได้เสมอว่า เมื่อหลานอยู่จังหวัดกาฬสินธุ์ ระยอง และลำปางนั้น ถ้าถึงหน้าวันสารทไทยคุณยายจะต้องส่งข้าวกระยาสารทซึ่งคุณยายทำเองและอร่อยมากไปให้หลานทุกปี

เมื่อคุณยายมาจากหลานไปเช่นนี้ หลานก็ได้แต่ขออธิษฐาน ขอให้หลานได้เป็นหลานของคุณยายทุกชาติ และขอให้ดวงวิญญาณของคุณยาย จงไปสู่สุคติเถิด

จากหลานที่รักของคุณยาย

กัลยาณี (ตุ๊กตา) ประวัติ
สุพรรณี (ตุ๊กตุ่น) ประวัติ
ทิวาภา (ตุ๊กตู๋) ประวัติ
วีรวุฒิ (ตั๊กแตน) ประวัติ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

บ้านพักผู้ปกครองทัณฑสถานวัยหนุ่ม มีนบุรี

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๑๕

นมัสการ พระคุณเจ้าที่เคารพอย่างสูง

ด้วยบรรดาลูก ๆ ของนางบรรจบคดี (นางฝอย ยันตดิลก) จะทำการฌาปนกิจศพของ นางบรรจบคดี และจัดพิมพ์หนังสือเป็นบรรณาการในงานฌาปนกิจศพครั้งนี้ด้วย จึงนมัสการมาเพื่อขออนุญาตพิมพ์บทความเรื่อง การบริหารจิต ที่พระคุณเจ้าได้แสดงในรายการของสถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิตเมื่อต้นปี ๒๕๑๑ และสมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ได้โปรดให้พิมพ์คำบรรยายเป็นหนังสือแจกในโอกาสวันวิสาขบูชา ปี ๒๕๑๒ กับเรื่องที่พระคุณเจ้าได้แสดงธรรมในโอกาสทำบุญครบ ๗ วัน และในวันฌาปนกิจศพของคุณแม่นี้ด้วย กระผมหวังว่าพระคุณเจ้าคงได้โปรดการุณา จึงนมัสการมาด้วยสำนึกพระคุณอย่างยิ่ง.

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

ประสันต์ ประวัติ

(นายประสันต์ ประวัติ)

พระธรรมเทศนา "อาหารของใจ"

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร แสดง

สำหรับงานสัตตมวารศพ

นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก)

๑๖ มีนาคม ๒๕๑๕

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ธมฺมปีติ สุขํ เสติ วิปฺปสนฺเนน เจตสา

อริยปฺปเวทิเต ธมฺเม สทา รมติ ปณฺฑิโตติ

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนา "อาหารของใจ" ในงานบำเพ็ญกุศลสัตตมวารศพนางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก) ที่สามีพร้อมด้วยบุตรธิดา และญาติมิตรบำเพ็ญอุทิศตามทางพระพุทธศาสนา

ใจ (จิตต์) นี้โดยปกติ พอใจในสิ่งที่นำปีติคือดูดดื่ม และในสิ่งที่ให้เกิดสุข เพราะปีติสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงน้ำใจให้แช่มชื่น ถ้าขาดปีติสุข ใจก็แห้งแล้งห่อเหี่ยว ใจจึงต้องการและแสวงหาสิ่งที่ยังใจให้มีปีติสุขอยู่เสมอ สิ่งยั่วยินดีทั้งหลายคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ เป็นสิ่งที่ชวนให้เกิดปีติสุขโดยง่าย ใจจึงมักติดอยู่ ใจสามัญย่อมเป็นเช่นนี้โดยมาก จึงเกิดสถานที่รื่นเริงพักผ่อนหย่อนใจขึ้นเป็นอันมาก แต่สิ่งยั่วยินดีเหล่านั้น แม้ให้เกิดปีติสุขได้ง่าย ก็มีจำนวนน้อยชั่วขณะชั่วสมัย ทำใจให้เพลินให้ติด ให้เศร้าหมอง ไม่สงบระงับ ให้มืดมัว เมื่อปีติสุขชั่วขณะอันเกิดจากสิ่งยั่วยินดีเหล่านั้นดับไปแล้ว ก็เกิดความร้อนรนกระวนกระวายเหมือนอย่างเดิมหรือยิ่งกว่าเดิม เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ต้องแสวงหาสิ่งที่จะให้เกิดปีติสุขขึ้นใหม่อีก และเมื่อแสวงหาจากสิ่งยั่วยินดี ก็ต้องประสบความเดือดร้อนอย่างนั้นอีก เมื่อได้รับความเดือดร้อนไม่สงบบ่อย ๆ และพิจารณาอยู่ก็อาจรู้ได้ว่าสิ่งยั่วยินดีทั้งหลายให้เกิดสุขน้อย แต่มีทุกข์มาก เพราะใจเป็นธาตุรู้ อาจรู้

อะไร ๆ ได้ จึงปลีกออกจากสิ่งยั่วยินดี แสวงหาปีติสุขจากธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในตอนต้นเมื่อยังไม่คุ้น ธรรมะยังไม่เข้าถึงใจ หรือใจยังไม่เข้าถึงธรรมะ ก็ยังไม่อาจได้ปีติสุขจากธรรมะตามสมควร แต่ถ้าไม่ทอดทิ้งเสีย ใจก็จักเข้าถึงธรรมะ หรือธรรมะก็จักเข้าถึงใจโดยลำดับ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักมีปีติสุขในธรรมะ เพราะธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อความสิ้นกำหนัดยินดีติดอยู่ เพื่อความดับ เพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม เพื่อนิพพาน และพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมะ ก็เพื่ออบรมใจ เพื่ออบรมธาตุรู้อันเป็นธรรมชาติของใจ และทรงแสดงที่บุคคลนี้เอง ไม่ได้ทรงแสดงที่อื่น

บุคคลทุกคนประกอบด้วยธาตุ ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุรู้ ธาตุ ๖ ข้างต้น ประกอบกันเข้าเป็นเรือนกาย ธาตุรู้ เป็นธรรมชาติของใจซึ่งเป็นผู้ครองกาย เพราะบุคคลมีธาตุรู้จึงสามารถรู้อะไร ๆ ได้ ต่างจากตุ๊กตา ต้นไม้ภูเขาตลอดถึงสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่มีใจครอง แต่จะรู้ได้ก็ต้องอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (มโน) ที่เรียกว่าผัสสายตนะ แปลว่าที่ต่อผัสสะ เพราะธาตุรู้จะรู้อะไรโดยลำพังตนเองไม่ได้ บุคคลจึงต้องมีผัสสายตนะอีก ๖ ประการ เป็นทางสำหรับให้ธาตุรู้ออกมารู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราวต่าง ๆ ในโลก รู้รูปทางตาเรียกว่าเห็น รู้เสียงทางหูเรียกว่าฟังหรือได้ยิน รู้กลิ่นทางจมูกเรียกว่าสูดหรือดม รู้รสทางลิ้นเรียกว่าลิ้ม รู้โผฏฐัพพะทางกายเรียกว่าถูกต้อง รู้ธรรมะคือเรื่องราวทางใจ (มโน) ก็เรียกว่ารู้ เมื่อเห็นรูปทางตาเป็นต้นใจก็คลุกเคล้ารูป อันเป็นที่ตั้งของโสมนัสคือยินดีบ้าง เป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสคือยินร้ายบ้างเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา คือเป็นกลาง ๆ บ้าง รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน กลิ่นที่จมูกได้สูดดม รสที่ลิ้นได้ลิ้ม โผฏฐัพพะที่กายได้ถูกต้อง ธรรมะที่ใจ (มโน) ได้รู้ จึงเป็นที่คลุกเคล้าของใจเรียกว่ามโนปวิจาร ฝ่ายโสมนัส ๖ ฝ่ายโทมนัส ๖ ฝ่ายอุเบกขา ๖ รวมเป็น ๑๘ บุคคลจึงมีมโนปวิจารอีก ๑๘ ธาตุ ๖ เป็นต้นเหล่านี้ บุคคลอาจใช้ให้เป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งธรรมะตั้งต้นแต่ใช้ธาตุรู้ให้รู้ธรรมะด้วยการฟังธรรม และทำใจให้คลุกเคล้าอยู่กับธรรมให้ตาหูเป็นผัสสายตนะ ที่ต่อผัสสะแห่งธรรมะ ให้ธรรมเป็นมโนปวิจาร ที่คลุกเคล้าแห่งใจจนรู้ทั่วถึงอรรถ

ธรรมะนี้เป็นฝ่ายปริยัติ ต่อจากนี้ก็ใช้ให้เป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งปฏิบัติ เพื่อปฏิเวธต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักเป็นผู้มีธรรมะ เป็นอธิฏฐานคือที่อิงอาศัย เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขโดยส่วนเดียว

แต่ธาตุ ๖ เป็นต้นจะเป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งธรรมะได้ ก็ต้องมีชีวิตอันกำหนดด้วยประกอบด้วยลมปราณ ได้แก่ลมหายใจออกและลมหายใจกลับ เมื่อกายนี้อันประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ยังมีลมหายใจเดินเข้าและออก ชีวิตก็ยังเป็นไปอยู่ เมื่อชีวิตยังเป็นไปอยู่ เรือนกายก็ยังคุมกันอยู่เป็นที่อาศัยแห่งใจ อันมีธรรมชาติเป็นธาตุรู้ อาจดูฟังดมลิ้มถูกต้อง และรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้ ต่างกับกายซึ่งสิ้นลมปราณแล้ว ลมปราณคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนี้ ไม่เป็นแต่เพียงเครื่องทนุบำรุงกายให้ดำรงอยู่เท่านั้น แต่อาจใช้เป็นทางกำหนดพิจารณา เพื่ออบรมใจสืบขึ้นไปถึงธาตุรู้ จนถึงวิชชา (ความรู้แจ่มแจ้งตามเป็นจริง) และวิมุต (ความหลุดพ้น) ได้ เพราะเหตุนี้โดยปริยายหนึ่ง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้มีความเพียร (อาตาปี) มีความรู้ตัว (สมฺปชาโน) มีสติ (สติมา) กำหนดตามรู้ (อนุปสฺสนา) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อันเรียกว่าอานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เมื่อเพียรตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จนใจตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านก็เป็นอานาปานสติสมาธิ คือสมาธิเกิดจากสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

ตามที่หายใจเข้า หายใจออกอยู่โดยปกติ บางคราวหายใจเข้าออกยาว บางคราวสั้น และหายใจเข้าเดินเข้าเดินออกในทางเดียวกัน ต่างแต่เมื่อหายใจเข้าย่อมนำอากาศดีเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ เมื่อหายใจออก ย่อมนำอากาศเสียออกมา จึงเรียกว่ากายสังขาร แปลว่าเครื่องปรุงกาย แต่โดยปกติเป็นลมหยาบ บางคราวหยาบมากทำให้กายกระสับกระส่าย เหน็ดเหนื่อยหอบถึงอาจเป็นอันตราย เปรียบเหมือนลมแรงพัดน้ำในทะเลให้เป็นคลื่น ทำให้เรือโคลงเคลงถึงอาจอับปาง แม้ไม่ถึงอย่างนั้นก็ยังปรุงเวทนา จึงควรระงับให้สงบอีกส่วนหนึ่ง เพื่อให้คงเป็นคุณแต่อย่างเดียว เพราะเหตุฉะนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และให้รู้ตัวตามอาการหายใจที่ยาวหรือสั้นคือ (๑) เมื่อหายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาว (๒) เมื่อหายใจเข้าออกสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าออกสั้น ต่อจากนี้ทรงสอนให้ศึกษา คือสำเนียกว่า จักหายใจเข้าหายใจออก

พร้อมทั้ง (๓) รู้ตลอดกองลมทั้งปวง คือเมื่อลมเดินเข้าเดินออกในร่างกายนี้ ก็คอยดูให้รู้ตลอดทางตั้งแต่ต้นถึงปลาย (๔) ระงับกายสังขารคือลมหายใจนั้น ความมีสติรู้ตัวสำเนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นกายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะลมหายใจเข้าออกเป็นกาย

เมื่อมีลมหายใจละเอียด เพราะระงับส่วนที่หยาบ ใจก็จักสงบด้วยสติ กายก็จักเบาสบาย เพราะความมีสติในการหายใจ จนถึงสามารถระงับส่วนที่หยาบได้ ย่อมเป็นเหตุให้สูดอากาศเข้าไปบำรุงร่างกายโดยสุขุม ไม่มีเบียดเบียนกายแต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักเกิดปีติ อิ่มใจ สุข คล่องกายคล่องใจ เป็นสุขเวทนา ทำให้สัญญาความจำหมายแจ่มใส บำรุงปรุงใจให้ซาบซ่านเป็นสุข แต่ถ้าปล่อยให้ปรุงเกินไปก็จักฟุ้งซ่าน จึงควรระงับเสียอีก เหตุฉะนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้สำเนียกว่าต่อไป จักหายใจเข้าหายใจออกพร้อมทั้ง (๕) รู้ตลอดปีติ (๖) รู้ตลอดสุข (๗) รู้ตลอดจิตสังขาร (เครื่องปรุงจิตคือสัญญาเวทนา) (๘) ระงับจิตสังขารเสีย ความมีสติสำเนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะมนสิการลมหายใจเข้าออกให้ดีอย่างนั้น เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง

เมื่อเครื่องปรุงจิตใจอันจะทำให้ฟุ้งซ่านระงับก็เหลือแต่ใจที่ปราศจากเครื่องปรุงทำให้บันเทิง ตั้งมั่น ปลดเปลื้องจากสิ่งเกี่ยวเกาะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำเนียกต่อไปว่าจักหายใจเข้าจักหายใจออกพร้อมทั้ง (๙) รู้ตลอดจิต (๑๐) ทำจิตให้บรรเทิง (๑๑) ตั้งจิตให้มั่น (๑๒) ปลดเปลื้องจิต ความมีสติสำเนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะไม่ตรัสการเจริญอานาปานสติสมาธิแก่ผู้หลงลืมสติไม่รู้ตัว (สมาธิข้อนี้เป็นเครื่องอบรมใจข้อหนึ่ง สติอบรมสมาธิข้อนี้จึงเป็นสติพิจารณาเห็นจิตในจิตนั้นเอง อันผู้หลงลืมสติไม่รู้ทั่วไม่อาจอบรมได้)

ก่อนแต่ปลดเปลื้องจิตได้ ย่อมเห็นเบญจขันธ์คือสกลกายนี้ว่าเที่ยง แม้จะได้เคยได้ยินคำพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าไม่เที่ยง และเคยได้เห็นความแปรปรวนไปด้วยตาเองก็ยังแย้งว่า แต่ส่วนนี้แหละเดี๋ยวนี้ยังเที่ยงอยู่ จึงย้อมใจให้ยินดียินร้ายไปต่าง ๆ ต่อเมื่อปลดเปลื้องใจได้ก็จักไม่เป็นอย่างนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้สำเหนียกต่อไปว่าจักหายใจเข้า หายใจออก พร้อมทั้ง (๑๓) พิจารณาเนือง ๆ ซึ่งของไม่เที่ยง (อนิจจานุปัส

สี) (๑๔) พิจารณาเนือง ๆ ซึ่งธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส (วิราคานุปัสสี) (๑๕) พิจารณาเนือง ๆ ซึ่งธรรมเป็นที่ดับ (นิโรธานุปัสสี) (๑๖) พิจารณาเนือง ๆ ซึ่งความสละคืน (ปฏินิสสัคคานุปัสสี) ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ซึ่งว่าสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะเห็นการละความยินดียินร้ายด้วยปัญญาแล้ว ก็เพ่งดูด้วยดี (อัชฌุเบกขา) ความเห็นอย่างนั้นเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ดู (อัชฌุเบกขา) ความเห็นนั้นจึงเป็นอันเห็นธรรมในธรรม

อานาปานสติ ๑๖ ข้อนี้ เริ่มด้วยเพียรทำความรู้ตัวอยู่ในขณะหายใจออกและหายใจกลับในขณะที่เป็นไปอยู่ และศึกษาสำเหนียกถึงข้อที่จะพึงทำในขณะหายใจออกหายใจกลับที่จักมาถึงข้างหน้าด้วยสติ ครั้นการหายใจนั้นมาถึงแล้วก็มีความรู้ตัว และสำเหนียกยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อเพียรอยู่อย่างนี้ สติก็อบรมใจเปิดใจให้โพลงตั้งมั่นอยู่ กาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอกคือหยาบ ภายในคือละเอียด ก็ปรากฏโดยลำดับแห่งข้อที่จำแนกไว้ข้างต้นนั้น ส่วนหยาบปรากฏก่อนเรียกว่าเกิด เมื่อส่วนหยาบนั้นดับคือล่วงไป ส่วนละเอียดก็ปรากฏล่วงกันขึ้นไปโดยลำดับ (ถ้าส่วนหยาบไม่ดับ ก็ขวางไม่ให้ส่วนละเอียดปรากฏ) ใจจึงเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมภายในภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก เกิดดับ ทั้งเกิดทั้งดับ เปรียบเหมือนเห็นภาพยนต์ที่ปรากฏในจออันสว่างด้วยแสงไฟฉะนั้น

เมื่อเห็นหรือเพ่งดูด้วยดี (อัชฌุเบกขา) อยู่อย่างนี้ สติก็ยิ่งตั้งมั่นทำให้ใจเป็นสมาธิยิ่งขึ้น แต่ก่อนเมื่อยังไม่ได้อบรมให้เป็นอย่างนี้ สติไม่ระลึกตั้งมั่นในกาย เวทนา จิตธรรม กายก็หยาบปรุงเวทนา เวทนาก็กล้าปรุงใจ ใจถูกปรุงก็เกี่ยวเกาะยึดถือ ธรรม คือเรื่องที่ใจเช่นนั้นคิด ก็พลอยเป็นเรื่องเกี่ยวเกาะยึดถือ จึงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ ไม่อาจตั้งใจให้เป็นสมาธิได้ ต่อเมื่ออบรมให้เป็นอย่างนี้แล้ว กายก็ระงับไม่ปรุงเวทนา เวทนาก็ระงับไม่ปรุงใจ ใจก็ปลดเปลื้อง ธรรมคือเรื่องที่ใจอันปลดเปลื้องคิด ก็เป็นเรื่องไม่เที่ยง เรื่องสำรอก เรื่องดับ เรื่องสละคืน และเมื่อมีสติคิดพิจารณาอยู่เนือง ๆ ธรรมที่เป็นเพียงอารมณ์ของใจ ก็กลายเป็นธรรมแอบแนบใจ ใจจึงแอบแนบอยู่กับธรรมไม่ใช่อารมณ์ เป็นใจสงัด (วิเวก) ใจสอาดปราศจากเครื่องย้อม ใจมุ่งสละ (โวสสัคคปริณามี) ดังที่ท่านแสดงว่าวิเวกนิสสิตะ อิงแอบวิเวก วิราคนิสสิตะ อิงแอบวิราคะ นิโรธนิสิตะ อิงแอบนิโรธ โวสสัคคปริณามี มีความแปรไปเพื่อสละ แต่ถ้าไม่พิจารณาอยู่บ่อย ๆ ใจก็อาจเลือนลืม

กลับคลุกคลีแปดเปื้อนหมกไหม้และกลับแบกทุกข์ไว้ตามเคย ต่อเมื่อนึกพิจารณาบ่อย ๆ จนสติตั้งมั่นไม่หลงลืมแล้ว ก็อาจปล่อยกายเวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสติปัฏฐาน คือไม่คิดนึกพิจารณาถึง เข้าอิงแอบวิเวก เป็นต้นทีเดียวสติปัฏฐาน จึงเลื่อนขึ้นเป็นโพชฌงค์ คือ องค์แห่งความรู้ต่อไป เหตุฉะนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสต่อไป ความว่า ในสมัยใด พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนาจิตใจจิต ธรรมในธรรมอยู่ ในสมัยนั้นสติย่อมตั้งมั่นไม่หลงลืม ในสมัยใดสติตั้งมั่นไม่หลงลืมในสมัยนั้นก็เป็นอันเริ่มอบรมสติสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ)สติสัมโพชฌงค์ถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้นดังนี้ และตรัสให้ส่งต่อขึ้นไปเป็นข้อ ๆ โดยนัยนี้ คือ เมื่อเริ่มอบรมข้อหน้าให้เจริญเต็มที่แล้วก็เป็นอันเริ่มข้อหลังตามกันขึ้นไป จับแต่หัวข้อต่อจากสติสัมโพชฌงค์ได้ดังนี้ ปัญญาสอดส่องเลือกเฟ้นธรรมที่ปรากฏด้วยสติเป็นธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือความเลือกเฟ้นธรรม)ความเพียรไม่ย่อหย่อนของผู้เลือกเฟ้นธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือความเพียร)ปีติปราศจากอามิสของผู้ปรารภความเพียร เป็นปีติสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือปีติ) ความสงบกาย สงบใจของผู้มีใจปีติ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ)ความมีใจตั้งมั่นของผู้สงบ มีสุข เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือสมาธิ) ความเพ่งดูใจที่ตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คืออุเบกขา)

โพชฌงค์ทั้ง ๗ เหล่านี้ เมื่ออบรมให้เป็นวิเวกนิสสิตะ แอบแนบวิเวก วิราคนิสสิตะแอบแนบวิราคะ นิโรธนิสสิตะแอบนิโรธ โวสฺสคฺคปริณามีมุ่งสละให้มาก ย่อมทำวิชชาวิมุตติให้บริบูรณ์ เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสโดยความว่า โพชฌงค์ ๗ ที่อิงแอบวิเวกอิงแอบวิราคะ อิงแอบนิโรธ มีความแปรไปเพื่อสละ เมื่ออบรมให้มาก ย่อมทำวิชชา วิมุตติให้บริบูรณ์ดังนี้

วิชชา ท่านแสดงไว้ว่ามีวัตถุ ๘ คือ ทุกฺเข ญาณํ รู้ในทุกข์ ทุกฺขสมุทเย ญาณํ รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ทุกฺขนิโรเธ ญาณํ รู้ในความดับทุกข์ ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทายญาณํ รู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ปุพฺพนฺเต ญาณํ รู้ในเงื่อนต้น อปรนฺเต ญาณํ รู้ในเงื่อนปลายปุพฺพนฺเต ญาณํ รู้ในเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย ปฏิจฺจสมุปฺปาเท ญาณํ รู้ในธรรมที่อาศัย

กันะเกิดขึ้นเป็นสาย วิมุตติท่านแสดงไว้ ๒ คือ เจโตวิมุตติ พ้นด้วยใจ (เจตะ) ปัญญาวิมุตติ พ้นด้วยปัญญา

ใจนี้ แม้มีธาตุรู้ประจำอยู่ แต่เมื่อยังไม่ได้อบรมในธรรม คือ อานาปานสติสมาธิ สติปัฏฐานโพชฌงค์ ธาตุรู้ก็ยังมัวไม่อาจรู้อะไรได้ตามเห็นจริง เป็นอวิชชา เมื่อได้อบรม ก็ผุดผ่องเห็นความจริงขึ้นโดยลำดับ จนเป็นวิชชา และเมื่อยังไม่รู้ตามเป็นจริง ก็มีกิเลสเครื่องดองใจทำให้คลุกคลีแปดเปื้อนเต็มด้วยทุกข์และหนัก เมื่อรู้ตามเป็นจริงก็พ้นจากสิ่งเหล่านั้นเป็นวิมุตติ

เมื่อธาตุรู้เป็นอวิชชา จะรู้สิ่งใดก็ไม่จริงหมด เมื่อเป็นวิชชา จะรู้สิ่งใดก็เป็นจริงหมด เมื่อใจยังไม่วิมุตติ กิเลสและกองทุกข์มีเท่าไรหลบเอาไว้หมด เมื่อเป็นวิมุตติก็ปล่อยหมดและวิมุตติเป็นผลเบื้องปลาย เกิดสืบมาจากสติปัฏฐาน โพชฌงค์ อันเริ่มด้วยอานาปานสติจนถึงวิชชา โดยลำดับ เมื่อพิจารณาตามกระแสธรรมในธรรมบรรยายนี้ วิมุตติจึงมีประการเดียวแต่เรียกว่า เจโตวิมุตติ เพราะยกสติ (สติปัฏฐาน) หรือสมาธิเครื่องอบรมใจ เป็นที่ตั้ง เรียกว่าปัญญาวิมุตติ เพราะยกปัญญา (โพชฌงค์) เครื่องอบรมธาตุรู้เป็นที่ตั้ง

แม้จะประสบวิชชาวิมุตติแล้ว เมื่อกายยังดำรงก็คงหายใจเข้าหายใจออกอยู่และลมหายใจนี้เอง เป็นทางเดินไปสู่สติปัฏฐาน โพชฌงค์จนถึงวิชชา วิมุตติ เพราะเหตุนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสแก่พระอานนท์เถระในอานาปานสังยุตต์ มหาวรรค (๑๙/๔๑๗) โดยความว่า "อานนท์ สมาธิเกิดด้วยลมหายใจเข้าออก เป็นธรรมข้อหนึ่งที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ฉะนี้

ธรรมบรรยายนี้มีความสำคัญตรงธาตุรู้กับใจ ธาตุรู้ของสามัญชนเป็นอวิชชา ใจจึงยังเกลือกกลั้วอยู่ด้วยกิเลสและกองทุกข์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานก็เพื่ออบรมใจ ทรงแสดงโพชฌงค์ก็เพื่ออบรมธาตุรู้ ทรงชี้อานาปานสติสมาธิเป็นทางดำเนิน

สติปัฏฐานจัดเป็นสติ โพชฌงค์จัดเป็นปัญญา แท้จริงสติและปัญญาจำต้องใช้ในที่ทั่วไปกิจการทุกอย่างถ้าหยาบก็ใช้สติปัญญาหยาบ ถ้าละเอียดก็ใช้สติปัญญาละเอียด ยกตัวอย่างการอ่านหนังสือเมื่อจับหนังสือขึ้นอ่าน ถ้าสติเลื่อนลอย ใจก็ไม่เป็นสมาธิ ถึงตาจะจับอยู่ที่หนังสือก็ไม่รู้เรื่อง เมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ มีสติไปพร้อมกับการอ่านตัวอักษรจึงรู้เรื่อง สติเทียบกับสติปัฏฐาน อักษรเทียบกับกาย เวทนา จิต ธรรม การอ่านให้รู้เรื่องเป็นปัญญาเทียบกับโพชฌงค์ผู้ที่เพิ่งเรียนหนังสือต้องหัดเขียน หัดอ่านอยู่กับอักษร ทั้งยังจะต้องรู้ภาษาอีก เมื่ออ่านได้ชำนิชำนาญ รู้ภาษาดีแล้วก็รู้เรื่องไปพร้อมกับการอ่านทีเดียว แต่ก็ต้องมีสติ ต่างแต่ในตอนศึกษาสติอยู่กับตัวอักษรและภาษาโดยมาก เทียบกับสติปัฏฐาน ส่วนในตอนชำนาญแล้ว สติก็ระลึกล่วงเข้าไปถึงความ ไม่ได้นึกถึงตัวอักษรและภาษา เทียบกับสติสัมโพชฌงค์ เมื่อตั้งสติระลึกความของภาษาที่อ่าน ทิ้งอักษรและภาษา ต่อไปก็ต้องเลือกเฟ้นเรื่องที่มีอยู่ในความนั้น ๆ เทียบธรรมวิจยะ ต้องเพียรเลือกเฟ้น เทียบวิริยะ ต้องมีความดูดดื่มในความเพียร เทียบปีติ ต้องสงบกาย สงบใจ เทียบปัสสัทธิ ต้องทำใจให้เป็นสมาธิ เทียบสมาธิ ต้องคุมใจเช่นนั้นไว้ เทียบอุเบกขา โดยนัยนี้ โพชฌงค์จึงได้แก่วิธีอ่านธรรมนั้นเอง และเมื่ออ่านธรรมออกด้วยโพชฌงค์ โพชฌงค์ก็อบรมธาตุรู้ให้เป็นวิชาอบรมใจให้เป็นวิมุตติ

สรุปความว่า ในสกลกายอันประกอบด้วยธาตุ ๖ ผัสสายตนะ ๖ มโนปวิจาร ๑๘ มีใจอันมีธาตุรู้ประจำอยู่เป็นผู้ครองนี้เอง เป็นที่ปฏิบัติอบรมธรรม คือ สติปัฏฐาน – โพชฌงค์ตลอดถึงวิชชา วิมุตติ เครื่องอบรมก็มีอยู่ กล่าวคือสติ ปัญญา ความเพียร ผู้รับอบรมก็มีอยู่ คือ ธาตุรู้เป็นผู้รับอบรมให้เป็นวิชชา ใจเป็นผู้รับอบรมให้วิมุตติ เมื่อหมั่นอบรมอยู่ก็จักได้ประสบธรรมสูงขึ้นเป็นลำดับรสแห่งธรรมก็จะรู้สึกถึงใจ หล่อเลี้ยงบำรุงใจให้แช่มชื่นเป็นธรรมปีติ เพราะฉะนั้น ผู้ได้ดื่มรสแห่งธรรม จึงเป็นผู้สงบรื่นรมย์อยู่ในธรรมทุกเมื่อ สมดังพระพุทธภาษิตว่า

ธมฺมปีติ สุขํ เสติ วิปฺปสนฺเนน เจตสา
อริยปฺปเวทิเต ธมฺเม สทา รมติ ปณฺฑิโต

บัณฑิตมีใจผ่องใสแล้ว มีปีติดูดดื่มในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และรื่นรมย์ในธรรม

ที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ ดังนี้

ขออำนาจกุศลทักษิณานุปทาน ที่สามี บุตรธิดา และญาติมิตร บำเพ็ญอุทิศทั้งปวง จงสัมฤทธิ์สุขวิบากสมบัติ แก่นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตติลก) โดยฐานนิยม

แสดงพระธรรมเทศนายุติลง เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

พระธรรมเทศนา "สันติกถา"

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร แสดง

ในการฌาปนกิจศพ
นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก)
๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
สนฺโต โส ภควา สมถาย ธมฺมํ เทเสติติ

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนา "สันติกถา" ในการบำเพ็ญกุศล ในการฌาปนกิจศพ นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตดิลก) ที่สามี พร้อมด้วยบุตรธิดาและญาติมิตร บำเพ็ญตามทางพระพุทธศาสนา

ธรรมนั้นเป็นคำสอนที่แสดงสัจจะคือความจริง อันมีอยู่ในบุคคลซึ่งทุก ๆ คนสามารถพิจารณาให้เห็นได้ด้วยตนเอง ดังพระธรรมคุณบทว่า สันทิฏฐิโก ธรรมะอันบุคคลพึงเห็นเองดังนี้ ก็เพราะแสดงชี้เข้ามาในภายใน ดังที่ได้ตรัสอธิบายไว้ในพระบาลีแห่งหนึ่งมีความย่อว่า ธรรมะเป็นสันทิฏฐิโก อันบุคคลพึงเห็นเองนั้นอย่างไร คือจิตใจนี้ เมื่อประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ย่อมคิดก่อทุกข์โทษแก่ตนเองด้วย แก่ผู้อื่นด้วย บุคคลที่มีจิตประกอบด้วยกิเลสดังกล่าว ก็ย่อมฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้างเป็นต้น ส่วนจิตที่ไม่ประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ย่อมไม่คิดก่อทุกข์แก่ตนและแก่ผู้อื่นดังนี้เป็นต้น ธรรมะจึงเป็นสันทิฏฐิโก อันบุคคลพึงเห็นเองดังนี้ ตามกระแสแห่งพระพุทธภาษิตนี้แสดงว่า ธรรมะก็คือสัจจะความจริงที่เป็นไปอยู่ในบุคคล กล่าวคือในจิตใจนี้เอง เมื่อจิตใจร้าย ก็ย่อมคิดร้าย ย่อมทำร้าย พูดร้าย แต่เมื่อจิตใจดี ก็ย่อมทำดี พูดดี คิดดี ดังนี้

ภาวะแห่งจิตใจจะเป็นเช่นไรทุกๆ คนก็ย่อมรู้ได้ด้วยตัวเอง เพราะฉะนั้นสัจจะคือความจริงที่เป็นไปอยู่ในตัวเองอย่างนี้แหละเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง ที่บุคคลจะพึงพิจารณาเห็นได้ด้วยตัวเอง จึงมีปัญหาว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าจะต้องแสดงธรรมะไว้สั่งสอนเพื่ออะไร เพราะทุกๆ คนก็จะพึงเห็นได้ด้วยตนเองแล้ว ในข้อนี้พึงเห็นความว่า แม้ธรรมะจะมีอยู่ที่ตนเองดังกล่าวแล้วก็จริง แต่เมื่อบุคคลไม่ได้กลับมาพิจารณาดูให้รู้จักที่ตนเอง ก็ย่อมไม่รู้ เหมือนอย่างว่า หน้าของทุกๆ คนก็มีอยู่ด้วยกัน แต่ว่าทุกคนมองเห็นหน้าของตนเองไม่ได้ แม้จะมีดวงตาทั้งสองข้างประจำอยู่ที่ใบหน้า แต่ดวงตาทั้งสองข้างนั้นก็ไม่เห็นหน้าของตนเอง แต่กลับไปเห็นหน้าของคนอื่น เห็นสิ่งอื่น ต่อเมื่อมีกระจกเงาเข้ามาฉายและบุคคลดูที่กระจกเงา จึงจะเห็นหน้าของตนเอง และก็เห็นด้วยตาของตนเองนั้นแหละที่มองไปที่กระจกเงา กระจกเงาก็ฉายให้เห็นหน้าของตนเองได้ ฉันใด ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงก็ฉันนั้น ได้มีคำอุปมาเปรียบไว้ในที่แห่งหนึ่งว่า เปรียบเหมือนกระจกเงาที่สำหรับฉายส่องให้เห็นเงาหน้าของบุคคล ก็เป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นเงาหน้าของตนเองนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลได้สดับธรรมะของพระองค์ และพิจารณาน้อมเข้ามาดูที่ตนเอง ก็ย่อมจะเห็นสัจจะคือความจริงดังกล่าวนี้ได้ อีกประการหนึ่งบุคคลย่อมมีปกติมองออกไปเห็นคนอื่นดังที่กล่าวมานั้น แต่ว่าไม่มองเข้ามาดูที่ตนเองจึงไม่รู้สัจจะ คือความจริงในตนเอง ประกอบกับมีความลำเอียง ด้วยความรักบ้าง ด้วยความชังบ้าง ด้วยความหลงบ้าง ด้วยความกลัวบ้าง ความลำเอียงนั้น เป็นตัวโมหะ คือความหลง ซึ่งเข้ามากำบังสัจจะคือความจริงในจิตใจ จิตใจที่มีความลำเอียงดังนี้ย่อมไม่สามารถที่จะวินิจฉัยให้รู้สัจจะ คือความจริงโดยถูกต้องได้ เป็นต้นว่า สิ่งที่เข้าใจว่าดี ถ้าสิ่งที่เข้าใจนั้นเป็นความเข้าใจด้วยความลำเอียงดังกล่าว ก็ย่อมจะไม่เป็นความดีจริง หรือสิ่งที่เข้าใจว่ายังไม่ดี ถ้าเป็นความเข้าใจด้วยความลำเอียงดังกล่าวนั้น ก็ย่อมจะไม่เป็นความเสียจริง ความเข้าใจนั้นก็เป็นความเห็นผิด เป็นความเข้าใจผิด เรียกว่าเป็นตัวโมหะคือความหลงตรงตัว จิตใจของบุคคลโดยปกติย่อมมีความลำเอียงอยู่โดยมาก ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ฉะนั้นจึงไม่สามารถที่จะวินิจฉัยสัจจะโดยเฉพาะที่เกี่ยวกับตนเองได้ ต่อเมื่อได้ฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกระจกเงาดังกล่าวนั้น ฉายส่องเข้ามาดูที่ตัวเองและพิจารณาดูด้วยเหตุผลจึงจะ

ทราบถึงสัจจะคือความจริงในตัวเองว่า นี้เป็นความชั่วไม่ดี นี้เป็นความดี คือเป็นส่วนที่ดี และเมื่อได้มีความรู้ในสัจจะคือความจริง ดังนี้แล้วก็ย่อมปฏิบัติได้ถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนไว้ให้ละความชั่วและให้กระทำความดี

ก่อนที่จะละความชั่ว กระทำความดีได้ ก็จำเป็นจะต้องรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว ความที่จะรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วเสียก่อนนั้น รู้ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นอย่างหนึ่ง รู้ที่ตนเองนั้นอย่างหนึ่ง รู้ที่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นศรัทธาคือความเชื่อ ถ้ามีศรัทธาคือความเชื่อ ก็อาจที่จะปฏิบัติตาม แต่ว่าถ้าไม่มีศรัทธาคือความเชื่อ การปฏิบัติก็ไม่เกิด ต่อเมื่อมารู้ที่ตนเองว่าอะไรดี อะไรชั่วที่ตนเอง ใจของตนเองรับรองว่านี่เป็นส่วนดีเป็นส่วนชั่วแล้ว การปฏิบัติจึงบังเกิดขึ้นได้แน่นอนดีขึ้น คือจะทำให้ละความชั่วและกระทำความที่ดีขึ้น การที่จะรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วนั้นรู้ที่จิตใจของตัวเองที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ดังที่กล่าวมาแล้ว คือจิตใจที่มี ราคะ หรือโลภะ หรือโทสะ โมหะ เป็นจิตใจที่เศร้าหมอง ย่อมคิดก่อให้เกิดโทษ ทุกข์แก่ตนเองบ้าง แก่ผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น ราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ นั้นเป็นตัวอกุศลมูล คือเป็นมูลของอกุศลความชั่วร้ายทั้งหลาย พิจารณา ให้รับรองในความจริง ข้อนี้เป็นประการที่หนึ่ง ประการต่อไปก็คือว่า คนที่มีจิตใจประกอบด้วยราคะหรือโลภะหรือโทสะนั้นย่อมจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้างเป็นต้น พิจารณาให้เข้าใจดังนี้ และให้รับรองว่ากรรมของคนที่มีจิตใจประกอบด้วยกิเลสดังกล่าวนั้นเป็นอกุศลกรรม คือกรรมที่ชั่วที่ผิดทุจริตต่าง ๆ บาปต่าง ๆ ย่อมบังเกิดขึ้นจากบุคคลที่มีจิตใจประกอบด้วยพื้นกิเลสดังกล่าวทั้งนั้น พิจารณาให้ตนเองรับรองความจริงข้อนี้ว่า กรรมที่ประกอบผลไปจากจิตใจเช่นนั้นแหละเป็นบาปเป็นอกุศล เป็นทุจริตนี้ฝ่ายหนึ่ง อีกฝ่ายหนึ่งก็พิจารณาให้จิตใจของตนเองรับรองว่า จิตที่ปราศจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นจิตใจที่สงบเป็น มีเมตตา กรุณา อันตรงกันข้ามเป็นต้น ย่อมคิดก่อความสุขแก่ตนเองบ้าง ต่อผู้อื่นบ้างไม่คิดก่อทุกข์ โทษเหมือนเช่นนั้น นี่แหละเป็นกุศลมูลคือเป็นมูลของกุศล อันได้แก่ภาวะของจิตใจที่สงบ ที่สะอาดเช่นนั้นแล้วก็คิดสืบต่อไปว่า บุคคลที่มีจิตใจอันสะอาดอันสงบบริสุทธิ์ดังนี้ก็ย่อมจะไม่ฆ่าเขาบ้าง ไม่ลักเขาบ้าง

กรรมที่กระทำออกไปก็จะเป็นกรรม ที่เกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นให้เป็นสุข พิจารณาให้จิตใจของตนเองรับรองว่านี่แหละคือเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นสุจริต ธรรมดากรรมทั้งหลายเหล่านั้น อันเป็นส่วนดี ย่อมเกิดขึ้นจากจิตใจที่สงบ สะอาดดังนั้น พิจารณาให้จิตใจของตนเองรับรองในสัจจะคือความจริงดังนี้เป็นสัจจะในใจของตัวเอง นี่แหละธรรมะเป็นสันทิฏฐิโก ธรรมะอันได้แก่ความจริง อันบุคคลพึงเห็นได้ด้วยตนเอง และเมื่อสัจจะปรากฏแก่ตนเอง ตนเองเห็นได้ด้วยตนเอง ตนเองรับรองสัจจะ คือความจริง ด้วยตนเองดังนี้แล้ว ก็ย่อมจะทำให้เกิดการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือละความชั่วและกระทำความดี และเมื่อรู้ว่ากุศลมูลก็ดี อกุศลมูลก็ดี เกิดจากจิตใจก็ย่อมจะปฏิบัติ เพื่อที่จะชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดจากอกุศลมูล คือจากราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ให้เจริญด้วยกุศลมูลอันตรงกันข้าม ได้แก่ธรรมที่เป็นคุณต่าง ๆ อันเป็นฝ่ายอราคะหรืออโลภะ อโทสะ อโมหะ มีเมตตากรุณาเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือการปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรมก็ย่อมจะบังเกิดขึ้น จะทำให้การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเจริญขึ้น

ตามที่กล่าวมานี้ก็จะพึงเห็นได้ว่า จิตใจนี้แหละเป็นส่วนสำคัญ ธรรมทั้งปวงนั้นย่อมมีจิตใจอันนี้เป็นศูนย์กลาง กรรมที่ปฏิบัติออกไปทั้งปวงก็บังเกิดขึ้นจากจิตใจอันนี้ จิตใจอันนี้เป็นตัวก่อเจตนา คือความจงใจประกอบกรรมต่าง ๆ และเป็นตัวรับผลเป็นความสุขเป็นความทุกข์ต่าง ๆ ด้วย ฉะนั้นการอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดจึงเป็นข้อสำคัญ

ในพระสูตรหนึ่งได้มีตรัสแสดงไว้ว่า จิตใจย่อมมีความผูกพันอยู่บ้าง มีความหวังอยู่บ้าง คือมีความผูกพันอยู่ในเรื่องที่เป็นอดีต อันได้แก่ล่วงไปแล้ว หวังอยู่ในเรื่องที่เป็นอนาคต คือเรื่องที่ยังไม่มาถึง และนอกจากนี้ ยังมีความผูกพันอยู่ในเรื่องที่เป็นปัจจุบันอีกด้วย เพราะฉะนั้นจึงได้มีพระพุทธภาษิต ตรัสสอนถึงวิธีปฏิบัติสำหรับที่จะทำความสงบระงับให้บังเกิดขึ้นที่ใจด้วยการพิจารณาให้รู้ว่าอะไรเป็นอดีต อะไรเป็นอนาคต อะไรเป็นปัจจุบัน และอะไรเป็นตัว ความผูกพันที่ทำให้บังเกิดความทุกข์เดือดร้อน

ก็แหละอันความผูกพันถึงเรื่องที่เป็นอดีตนั้น เรื่องที่เป็นอดีตได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ล่วงมาแล้ว อีกอย่างหนึ่งได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและสิ่งที่กายถูกต้อง ใจและธรรมะคือเรื่องราวที่ประสบพบผ่านมาแล้ว

เมื่อมีความเพลิดเพลินยินดีหน่วงเหนี่ยวคิดถึงอยู่ในรูปที่ผ่านมาแล้ว ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่ผ่านมาแล้ว หรือว่าในอายตนะภายในอายตนะภายนอกที่คู่กัน คือ ตากับรูป หูกับเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้ว เมื่อมีความเพลิด-เพลินยินดี หน่วงคิดอยู่ในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวมาหรือว่ามีจิตวิญญาณที่ผูกพันอยู่ในเรื่องเหล่านั้นด้วยอำนาจแห่งฉันทราคะ คือความติดด้วยอำนาจแห่งความพอใจ เรื่องทั้งหลายที่ผ่านมาแล้วนั้นก็ยังมาเป็นเครื่องปฏิพัทธ์คือ ยังผูกพันอยู่ในจิตใจทำให้จิตใจใฝ่คิดยินดีเพลิดเพลินอยู่ดังนี้ชื่อว่า หน่วงคิดถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้ว อีกอย่างหนึ่ง เรื่องที่ยังไม่มาถึง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่ยังไม่มาถึง หรือว่าอายตนภายใน อายตนภายนอกทั้ง ๖ ที่คู่กันคือ ตากับรูป หูกับเสียงเป็นต้น ยังไม่มาถึง เมื่อมีความตั้งใจหวังจะได้และมุ่งเพลิดเพลินยินดีอยู่ในเรื่องที่เป็นอนาคตเหล่านั้น ก็ชื่อว่าหวังเรื่องที่เป็นอนาคต ส่วนที่เป็นปัจจุบันนั้นก็คือ อายตนภายใน อายตนภายนอกที่ประจวบกันอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ตากับรูปที่ตาเห็น หูกับเสียงที่หูได้ยิน ดังนี้เป็นต้น ที่บุคคลได้ประสบพบผ่านอยู่ในปัจจุบันก็ยังมีความปฏิพัทธ์คือผูกพันอยู่ในเรื่องที่เป็นปัจจุบันเหล่านั้น ดังนี้ชื่อว่าง่อนแง่นคลอนแคลนอยู่ในเรื่องที่เป็นปัจจุบัน อีกอย่างหนึ่งมีความเห็นยึดถืออยู่ในรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยความเป็นตน ก็ชื่อว่ามีความง่อนแง่นคลอนแคลนอยู่ด้วยที่เป็นปัจจุบัน ส่วนบุคคลผู้ที่ไม่หน่วงคิดถึงอดีตอย่างนั้น และไม่หวังอนาคตคือเรื่องที่ยังไม่มาถึงอย่างนั้น ทั้งไม่ผูกพันอยู่กับเรื่องที่เป็นปัจจุบัน ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นตนอยู่ในเรื่องที่เป็นปัจจุบันก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เป็นผู้ที่เห็นแจ้งแล้วอยู่ในเรื่องนั้น ๆ ดังนี้

ตามพระพุทธภาษิตที่มีเนื้อความดังที่กล่าวพร้อมทั้งอธิบายโดยสังเขปดังนี้ ย่อมแสดงว่าจิตใจโดยปรกติของบุคคลนั้นย่อมหน่วงคิดถึงเรื่องอดีตคือมีความปฏิพัทธ์ผูกพันอยู่กับเรื่องที่เป็นอดีตบ้าง หวังเรื่องที่เป็นอนาคตผูกพันอยู่กับเรื่อง ที่เป็นอนาคตนั้นบ้าง แม้เรื่องที่เป็นปัจจุบัน ที่ประสบพบผ่านอยู่ในปัจจุบันก็มีปฏิพัทธ์ คือความผูกพันใจอยู่ และยังมีความเห็นยึดถือในเรื่องเหล่านั้นโดยความเป็นเรา โดยความเป็นของเรา หรือโดยความเป็นตัวตนของเราจิตใจโดยปกติของบุคคลทั้งหลายก็เป็นอยู่ดังนี้ และเพราะเหตุนี้จึง

ได้มีความทุกข์เดือดร้อนมีความง่อนแง่นคลอนแคลนของจิตใจ มีความทุกข์เดือดร้อน ก็เพราะว่า อดีตที่หน่วงคิดถึงก็ดีอนาคตที่หวังก็ดี ปัจจุบันที่ผูกพันอยู่ก็ดี ก็ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการและเมื่อเป็นดังนี้จึงมีความทุกข์เดือดร้อน เพราะความไม่สมปรารถนา นอกจากนี้ยังมีความทุกข์อื่น ๆ ที่เนื่องกัน เช่นความคิดหวงแหนรักษาป้องกัน บางทีก็เป็นความคิดที่ปรุงมาก เรื่องน้อยแต่ว่าคิดมาก เป็นพวกวิกลจริต เมื่อเป็นดังนี้ก็ทำให้เกิดทุกข์เพราะความคิดของตนเองจิตใจจึงไม่ได้ความสงบ แม้ต้องการจะทำความสงบเช่นจะทำสมาธิรวมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็ทำไม่ได้ เพราะว่าเรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคต หรือแม้เรื่องปัจจุบันที่ผูกพันจิตใจของตนเช่นนั้น ก็จะคอยดึงใจออกไปให้วิ่งไปหาเรื่องเหล่านั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วใจก็ไม่ได้รับความสงบ ต้องการที่จะพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นสัจจะคือ ความจริงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่เมื่อเรื่องเป็นอดีตบ้างเป็น อนาคตบ้าง ปัจจุบันบ้าง มาผูกพันจิตใจของตัวอยู่ ก็แปลว่าจิตใจปกคลุมอยู่ด้วยเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น ซึ่งจิตใจปฏิพัทธ์ผูกพันอยู่ ย่อมทำให้จิตใจบังเกิดความลำเอียง ด้วยความชอบบ้าง ด้วยความชังบ้าง เป็นต้น เมื่อจิตใจมีความลำเอียงดังนี้ทำให้การพิจารณาตามสัจจะคือความจริงบังเกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้นบุคคลที่ต้องการจะได้ความสงบของใจอันเป็นสมาธิก็ดี ต้องการที่จะอบรมปัญญาคือความรู้ในสัจจะก็ดี จำเป็นที่จะต้องชำระจิตใจของตนเสมอจากเรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง เรื่องปัจจุบันบ้างผูกพันจิตใจอยู่ ไม่เช่น นั้นอารมณ์ของสมาธิก็จะเข้ามาสู่จิตใจไม่ได้ แม้อารมณ์ของวิปัสสนาที่เป็นตัวปัญญาก็จะเข้ามาสู่จิตใจไม่ได้ เพราะว่าจิตใจเห็นอยู่ด้วยเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องปัจจุบันทั้งหลายที่ผูกพันจิตใจอยู่เช่นนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเขอนาคตํ เป็นต้น แปลความว่า " ไม่พึงหน่วงคิดถึงเรื่องอดีต ไม่พึงหวังเรื่องอนาคตก็เพราะว่าเรื่องที่เป็นอดีตก็ละไปแล้ว เรื่องที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งปัจจุบันธรรม ธรรมะที่เป็นปัจจุบันในที่นั้น ๆ ไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน บุคคลนั้นก็พึงเจาะแทงปัจจุบันธรรมนั้น พอกพูนปัญญาเป็นเครื่องเจาะแทงนั้น " ดังนี้

ตามพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้นี้ ตรัสสอนให้เห็นแจ้งปัจจุบันธรรม ในเรื่องนั้น ๆ โดยไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน คือไม่ปฏิพัทธ์ผูกพันอยู่แม้ในเรื่องที่เป็นปัจจุบัน

ด้วยกิเลศ แต่ว่าให้เห็นแจ้งปัจจุบันธรรมโดยสัจจะคือความจริง อันปัจจุบันธรรมของบุคคลทุก ๆ คนนั้น ก็คืออารมณ์ที่เข้ามาสู่จิตใจอยู่ตามทางอายตนในปัจจุบัน ตาเห็นรูปเดี๋ยวนี้เรื่องของรูปนั้นก็มาเป็นรูปอารมณ์ อารมณ์คือรูปของจิตใจในปัจจุบัน หูได้ยินเสียงอยู่เดี๋ยวนี้เสียงนั้นก็มาเป็นสัททารมณ์อารมณ์คือเสียงอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้เป็นต้น รวมความว่า อารมณ์ที่ประสบพบผ่านทางอายตนทั้ง ๖ ของบุคคลในปัจจุบันที่เข้ามาเป็นอารมณ์ของจิตใจดังกล่าวนี้ เป็นปัจจุบันธรรมส่วนหนึ่งเรียกรวมว่ารูป อีกส่วนหนึ่ง จิตใจของบุคคลที่ออกรับอารมณ์ โดยเป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง โดยเป็นเวทนา เสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง โดยเป็นสัญญา ความจำหมายในรูปเสียงเป็นต้น โดยเป็นสังขาร ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดอยู่ในรูปเสียงเป็นต้นเหล่านี้ อาการของจิตที่ออกรับอารมณ์ โดยเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ดังนี้เรียกว่า เป็นนาม รูปนามที่เป็นปัจจุบันอยู่นี่แหละ เรียกว่า เป็นปัจจุบันธรรม ธรรมะที่เป็นปัจจุบัน ปัจจุบันอันบุคคลได้ประสบพบผ่านอยู่นี้โดยปกติ ก็ย่อมจะมีตัวความปฏิพัทธ์คือความผูกพันด้วยกิเลศ จึงมีชอบบ้าง ชังบ้าง มีหลงบ้าง นี่แหละเป็นความปฏิพัทธ์คือความผูกพันอยู่ในอารมณ์ด้วยกิเลศ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ชื่อว่า ยังง่อนแง่นยังคลอนแคลนอยู่ในปัจจุบันธรรมด้วยความยินดีบ้าง ด้วยความผิดหวังบ้าง ด้วยความหลงงมงายบ้าง เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนพิจารณาให้เห็นแจ้ง ที่เรียกว่าวิปัสสนา คือเห็นแจ้ง โดยความก็คือ ตั้งสติที่จะไม่ให้จิตใจก่อปฏิพัทธ์ คือความผูกพันอยู่ในปัจจุบันธรรมนี้ ด้วยอำนาจกิเลศ แต่ให้พิจารณาให้เห็นว่า รูปที่ตาเห็นนี้ก็สักแต่ว่ารูป เสียงที่หูได้ยินนี้ก็สักแต่ว่าเสียง ดังนี้เป็นต้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยินก็ดีเป็นธาตุ ทั้งหลายที่ประกอบกันเข้าเป็นรูปเป็นเสียง และมาประจวบเข้ากับตากับหูเป็นต้น ตามธรรมชาติธรรมดา พิจารณาให้เห็นสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง และนอกจากนี้รูปเสียงเป็นต้นเหล่านี้ ยังเป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เมื่อมาประจวบเข้าก็ชื่อว่าเกิด ครั้นแล้วเมื่อผ่านไป เช่นว่าเสียงที่กำลังฟังอยู่นี้ ก็ประกอบขึ้นด้วยเสียงเป็น–คำ ๆ คำที่หนึ่งมากระทบโสตะประสาท ก็ชื่อว่าเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ก็เชื่อว่าดับ คำที่สองมาก็เกิดไปก็ดับ คำที่สามมาก็เกิดไปก็ดับ แม้จิตใจที่ออกรับเสียงโดยเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ในเสียงนี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไปโดยลำดับ ฉะนั้นปัจจุบันธรรม

นี้จึงเป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่มีสักเรื่องเดียวสิ่งเดียวอันดำรงอยู่ ติดอยู่โดยที่ไม่ดับไป เพราะฉะนั้น พิจารณาให้สัจจะคือความจริง ปรากฏขึ้นดังนี้แล้ว จิตก็จะไม่ปฏิพัทธ์ คือ ผูกพัน ที่ข้ามาแล้วก็ไป ไม่มีที่คงอยู่ดำรงอยู่ เมื่อสัจจะความจริงปรากฏขึ้นดังนี้ จิตใจก็จะปล่อยก็จะวางไม่ยึดถือไว้ ฉะนั้นการพิจารณาให้สัจจะความจริงปรากฏนี้ เรียกว่าเห็นแจ้งเป็นวิปัสสนาปัญญา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้หมั่นพิจารณาเจาะแทงให้มีความรู้ถึงสัจจะคือความจริงดังนี้อยู่เสมอ พยายามที่จะพอกพูนปัญญาคือความรู้ที่ได้ไม่ให้เสื่อมหลายและเมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้สันติ คือ ความสงบแห่งจิตใจของตนโดยลำดับ พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สงบแล้ว ทรงแสดงเพื่อสันติ คือความสงบดังพระบาลีว่า สนฺโต โส ภควา สมถาย ธมฺมํ เทเสติ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นทรงเป็นผู้สงบแล้ว ทรง-แสดงธรรมเพื่อสมถะหรือสันติคือความสงบ มีอรรถาธิบายดังแสดงมาด้วยประการฉะนี้

ขออำนาจกุศลทักษิณานุปทานที่สามีบุตรธิดา และญาติมิตร บำเพ็ญอุทิศทั้งปวง จงสัมฤทธิ์สุขวิบากสมบัติ แก่นางบรรจบคดี (ฝอย ยันตศิลก) โดยฐานนิยม

แสดงพระธรรมเทศนา ยุติลง เยวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

การบริหารทางจิต

ของ

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

การบริหารทางจิต

รายการบริหารทางจิตเป็นรายการที่เพิ่มขึ้นใหม่ เริ่มแต่วันอาทิตย์ต้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๑๗ นี้ โดยพระประสงค์สมเด็จพระราชชนนี ซึ่งทรงพระปรารภว่า จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทางและความเจริญความเสื่อมความสุขความทุกข์ต่าง ๆ พระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมสำหรับอบรมจิตใจอยู่โดยสมบูรณ์ หากได้มีการชักนำให้เกิดความสนใจในการอบรมจิตใจจนถึงปลูกฝังเป็นนิสัยในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์ในทางที่จะประพฤติตนโดยเหมาะสม มีความเจริญในการเล่าเรียนศึกษา การอาชีพการงาน สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ครองชีวิตมีความสุขราบรื่นตามสมควร การอบรมดังกล่าวควรเริ่มตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ เพราะเด็กเป็นไม้อ่อนที่อาจจะดัดได้ง่าย และสมควรที่จะเริ่มหัดให้ถูกทาง การศึกษาจึงได้จัดตั้งโรงเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล เพื่อให้เด็กได้รับการศึกษาตามควรแก่อายุ ในโอกาสเดียวกันนี้ ถ้าได้สนใจอบรมเด็กทางจิตใจด้วย เพื่อให้ความเจริญทางจิตใจเติบโตขึ้นพร้อมกันไปกับความเจริญทางร่างกาย ก็จะเป็นประโยชน์มาก จะไม่ต้องมาแก้ปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในเมื่อเด็กเติบใหญ่ขึ้น และผู้ใหญ่มักจะเป็นไม้แก่สักหน่อย ซึ่งอาจดัดได้ยาก แต่ก็ยังดัดได้ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่พึงฝึกอบรมได้ทุกรุ่นทุกวัย เป็นสิ่งที่ไม่แก่ไม่แข็งเกินไปต่อการอบรม เว้นไว้แต่จะไม่สนใจไม่ยอมที่จะฝึกอบรมเท่านั้น และผู้ใหญ่ย่อมจะได้เปรียบกว่าเด็กในข้อที่ได้ผ่านได้รู้เหตุการณ์ต่าง ๆ มามากกว่า ทำให้เกิดความสำนึกและความฉลาดรอบคอบมากขึ้น ฉะนั้น หากได้สำนึกในประโยชน์ของการอบรมจิตก็จะทำได้ไม่ยาก และผู้ใหญ่จำต้องปกครองตนเองมากขึ้นกว่าเด็ก ทั้งโดยมากต้องเป็นผู้ปกครองเด็กของตนอีกด้วย ก็ยิ่งจำเป็นที่ผู้ใหญ่เองจะต้องทราบวิธีอบรมจิตใจ เพื่อที่จะปฏิบัติตนเอง และเพื่อที่จะแนะนำอบรมบุตรหลานของตนต่อไป

ยาศัยพระปรารภดังกล่าว จึงได้เกิดมีรายการนี้ขึ้น มุ่งแนะวิธีปฏิบัติทางจิตแก่เด็กและผู้ใหญ่ทั่วไป ด้วยมีวัตถุประสงค์ตามพระปรารภ ซึ่งอาจกล่าวแยกสำหรับเด็กและสำหรับผู้ใหญ่ เบ็นต้นว่า

เด็ก –ฝึกหัดให้เด็กมีความตั้งใจเพิ่มมากขึ้น เบ็นการเสริมสร้างพลังใจ
–ให้รู้จักใช้ความคิด เบ็นการเสริมสร้างพลังบัญญา
–ให้รู้จักสวดมนต์ไหว้พระ ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เบ็นสรณะที่พึ่ง
–ให้รู้จักเมตตา รู้จักขอพรพระ ให้เบ็นเด็กดี คนดี ประพฤติดี
–และข้ออื่น ๆ ซึ่งจะเบ็นประโยชน์แก่เด็กในเรื่องการเล่าเรียน และความประพฤติตนให้ดีขึ้น

ผู้ใหญ่ –ฝึกหัดและเสริมสร้างให้มีความเข้มแข็งเพื่อปฏิบัติการงานให้ดีขึ้น
–เมื่อพบกับอุปสรรค ก็จะไม่เบ็นผู้พ่ายแพ้แก่ชีวิต หรือเมื่อจะดีใจก็ไม่ถึงกับสิ้นใจ
–สำหรับผู้ที่มีจิตใจไม่ปกติอยู่กับที่ ก็สามารถระงับความฟุ้งซ่านนั้นได้
–ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากยิ่งขึ้น

สรุปว่า –ฝึกหัดทำใจให้สงบ มีความมุ่งมั่น และหัดใช้ความคิดให้เจริญบัญญา

อันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ดังกล่าว ก็คือ ความประพฤติที่แสดงออกเบ็นกรรม คือการที่ทำออกไปอันเรียกว่าพฤติกรรม ที่เหมาะที่ควรในทางต่าง ๆ อันจะเบ็นเหตุให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและความสุข แต่พฤติกรรมทั้งปวงนั้นย่อมเนื่องมาจากจิตใจ ผู้ที่มีจิตใจได้รับการอบรมมาดี ย่อมจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทั้งปวงในทางดี ฉะนั้นการอบรมให้ถึงจิตใจถ้าจะกล่าวว่าสร้างเสริม ก็เบ็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเบ็นการแก้ ก็เบ็นการแก้ถึงต้นเหตุ และที่เรียกว่า การบริหารจิต ก็เพื่อให้มีความหมายว่าดูแลรักษา แก้ไขทางจิตใจ หรือ ปกครองคุ้มครอง รักษาจิตใจ หรือฝึกอบรมจิตใจ เพื่อผลดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เพื่อประโยชน์ทางโลก สำหรับผู้ที่อยู่กับโลก ถ้าจะใช้คำว่าอบรมกรรมฐานหรือวิบัสนา ก็จะมีความหมายเน่วแน่ไปในทางคดีธรรม และคำว่าบริหารเบ็นคำที่ใช้กันเข้าใจกันดีอยู่ ผู้มีหน้าที่บริหารกิจการส่วนใด ย่อมต้องดูแลรักษาแก้จัดทำกิจการส่วน

นั้นให้ดำเนินไปจนบรรลุผลที่มุ่งหมาย เมื่อนำมาใช้ว่า "บริหารจิต" ย่อมนำให้เข้าใจทันทีว่าดูแลรักษาแก้ไขจิต หรือที่เรียกว่าฝึกอบรมจิต ทั้งทำให้หวนสำนึกว่าจิตใจนี้จำต้องมีการดูแลรักษาแก้ไข อันกิจการต่าง ๆ ภายนอก คนที่มีหน้าที่เท่านั้น ย่อมทำการบริหาร และบริหารเฉพาะส่วนที่เป็นหน้าที่ของตนเฉพาะในขณะที่ดำรงหน้าที่อยู่ ส่วนจิตใจเป็นหน้าที่ของคนทุกคนจะต้องบริหารอยู่ตลอดไป ทั้งเมื่อบริหารจิตใจของตนให้ดีได้ก่อนแล้ว ก็อาจบริหารคนอื่นหรือกิจการทั้งปวงให้ดีด้วย ตามที่กล่าวมานี้ ย่อมส่องให้เห็นความหมายเน้นหนักไปในทางปฏิบัติให้เกิดผล เช่นเดียวกับการบริหารกิจ การทั้งปวงซึ่งหมายถึงการปฏิบัติจัดทำ เพียงแต่พูด ๆ ไป ฟัง ๆ ไปอย่างเดียว ยังไม่เป็นการบริหาร ต่อเมื่อมีการปฏิบัติจึงจะเป็นการบริหาร ฉะนั้นรายการบริหารทางจิตนี้ จึงมุ่งแนะแนววิธีปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ทางจิตใจเป็นประการสำคัญ

อนึ่ง แนวทางปฏิบัติที่จะแนะนำ จะได้เลือกสรรหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เห็นว่าเหมาะสมแก่ความต้องการที่จะต้องใช้ในกาลเทศะต่าง ๆ ในเหตุการณ์หรือเครื่องแวดล้อมต่าง ๆ มาแนะนำด้วยวิธีชักนำจิตใจให้รับธรรมแม้ทีละน้อย เพื่อให้เกิดผลดังวัตถุประสงค์ดังกล่าวมาข้างต้น

อนึ่งเล่า เด็กและผู้ใหญ่ย่อมต่างวัยต่างระดับทางจิตใจปัญญาและส่วนประกอบอื่น ๆ เฉพาะผู้ใหญ่เองก็ยังมีระดับทางจิตใจปัญญาแตกต่างกันอีก ภูมิทางจิตใจปัญญาของเด็กและผู้ใหญ่บางระดับอาจจัดเข้าเป็นระดับเดียวกันได้ คำที่เรียกว่าเด็กผู้ใหญ่ในที่นี้ เรียกตามกำหนดอายุหรือตามกำหนดทางร่างกาย ดังที่ใช้กันทั่วไปส่วนทางจิตใจปัญญานั้นของเด็กบางคนอาจเจริญกว่าของผู้ใหญ่บางคน และโดยเฉพาะคนที่ได้รับการศึกษาอบรมมาดีย่อมมีจิตใจปัญญาเจริญกว่าคนที่ขาดการศึกษาอบรมฉะนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าเด็กชั้นมัธยมศึกษากับผู้ใหญ่สามัญทั่วไป อาจมีภูมิทางจิตใจปัญญาอยู่ในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน อาจต่างกันทางความเร่งเร้าเร่าร้อนหรือความเฉื่อยชาชักช้าลง ซึ่งเนื่องจากเหตุทางร่างกายที่เจริญหรือเสื่อม ผู้ที่มีภูมิทางจิตใจปัญญาอันสูงกว่าก็ย่อมมีอยู่อาจจะน้อยกว่าชั้นสามัญ ส่วนเด็กที่เล็กลงไปในชั้นประถมศึกษาหรือเล็กลงไปอีกในชั้นอนุบาล ย่อมอยู่ในอีกระดับหนึ่ง ฉะนั้น เพื่อให้เป็นประโยชน์ในทางที่จะนำไปปฏิบัติได้ จึงแบ่งรายการนี้ออกเป็นสองหรือสามตอนสำหรับเด็กตอนหนึ่ง สำหรับผู้ใหญ่ตอนหนึ่ง สำหรับเด็กนั้นบางคราวอาจ

จะสำหรับเด็กเล็ก บางคราวอาจจะสำหรับเด็กใหญ่อย่างชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป ซึ่งอาจรวมถึงผู้ใหญ่สามัญทั่วไปด้วย สำหรับผู้ใหญ่นั้น บางคราวอาจสำหรับผู้ใหญ่ชั้นสามัญทั่วไป บางคราวอาจสำหรับผู้ใหญ่ชั้นมีภูมิทางจิตใจปัญญาที่สูงกว่า รวมกันเข้าทุกตอนเป็นเวลาไม่เกิน ๒๕ นาที

การทำรายการบริหารทางจิตนี้ ได้นิมนต์และเชิญท่านผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านมาประชุมหารือจัดทำ กำหนดหลักแนวและหัวข้อ นำมาประมวลให้อยู่ในแนวโดยพระประสงค์ จัดหัวข้อสำหรับบรรยายบรรจุเข้าให้สัมพันธ์หรือสืบต่อกันไปโดยลำดับ จัดบุคคลผู้บรรยายทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ หลักแนวสำคัญในรายการนี้ ดังได้กล่าวแล้ว คือหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่จะเลือกสรรมา แสดงให้เกิดความเข้าใจทราบซึ้ง มองเห็นประโยชน์และรับบริหารจิตใจให้เกิดผลดังกล่าว

ความสำเร็จผลตามประสงค์แห่งการจัดรายการนี้ หาได้มีขึ้นเพราะคณะผู้จัดทำรายการนี้แต่ฝ่ายเดียวไม่ แต่ย่อมมีเพราะท่านผู้ฟังทั้งหลาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่จะให้ความสนใจมองเห็นประโยชน์ และรับไปปฏิบัติบริหารจิตใจของตนเองตามวิธีแนะนำตามสมควร โดยเฉพาะผู้ปกครองเด็ก ถ้าได้ช่วยร่วมมือโดยจัดให้เด็กฟังหรือนำไปถ่ายทอดอบรมเด็กของตนต่อไป ก็จะเป็นการให้ความร่วมมือ เท่ากับเป็นผู้ได้ร่วมจัดรายการนี้ด้วย

จิต คืออะไร ในคนเราทุกคนย่อมมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ ส่วนประกอบกันอยู่ คือ กาย และจิต กายคือร่างกายนี้ที่ปรากฏเป็นรูปที่มองเห็นได้ เป็นเสียงที่ได้ยินได้ เป็นกลิ่นที่สูดดมได้ เป็นรสที่ลิ้มได้ เป็นส่วนกายที่ถูกต้องได้ จิตคือส่วนที่เรียกกันว่าจิตใจ ซึ่งไม่ปรากฏเป็นรูปที่มองเห็นด้วยตาได้เป็นต้นเหมือนอย่างร่างกาย แต่ก็ปรากฏเป็นความคิดนึก เป็นความชอบความไม่ชอบความหลงหู ความฟุ้งซ่าน ความสงสัยต่าง ๆ เป็นต้น หรือจะกล่าวว่า ปรากฏเป็นความรู้ต่าง ๆ ก็ได้ เพราะจิตเป็นสิ่งที่มองเห็นด้วยตาไม่ได้ จึงมีนักศึกษาแสดงความเห็นเรื่องจิตนี้ต่าง ๆ กัน ดังเช่นนักศึกษาทางสรีรวิทยา พบหน้าที่หลายอย่างของมันสมอง ก็กล่าวว่า จิตคือมันสมองหรืออาการของมันสมอง นักศึกษาอีกทางหนึ่ง ดังจะเรียกว่าทาง อสรีรวิทยา เมื่อสังเกตอาการหลายอย่างของจิตใจ ก็กล่าวว่าจิตหาใช่มันสมองไม่ เพราะมันสมองเป็นเพียงอวัยวะร่างกาย ซึ่งเป็นสรีระส่วนหนึ่ง แต่มีหน้าที่เป็นเครื่องมือบัญชาการของจิต ซึ่งนับว่าเป็นหน้าที่สำคัญทั้ง ๒ ฝ่ายนี้ต่างก็มีเหตุผลยก

ขึ้นโต้แย้งกันได้อีกเป็นอันมาก ทั้งยังมีปัญหาว่าจิตอาศัยอยู่ที่ส่วนไหนในร่างกายนี้ ตามตำราหนึ่งกล่าวว่า หทัยคือเนื้อหัวใจเป็นวัตถุที่ตั้งอาศัยแห่ง มโน และ มโนวิญญาณธาตุ คือ จิตตามอธิบายในตำรานั้น ครั้น บัดนี้มีการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจได้ จึงเกิดปัญหาขึ้นว่าจิตใจจะเปลี่ยนไปหรือไม่ ก่อนแต่นี้ในบางประเทศได้มีการผ่าตัดศีรษะสุนัขอีกตัวหนึ่งมาต่อเข้ากับสุนัขอีกตัวหนึ่ง ทำให้เป็นสุนัข ๒ ศีรษะรวมอยู่ในตัวเดียวกัน มีคำเขียนชี้แจงว่าสุนัขทั้ง ๒ ศีรษะต่างแสดงอาการทางจิตใจของตนเองซึ่งต่างกันแสดงว่าจิตติดไปกับอวัยวะส่วนศีรษะ ฉะนั้นมันสมองก็น่าจะเป็นวัตถุที่ตั้งอาศัยของจิต แต่อันที่จริงพระบาลีธรรมบทก็มีว่า "มีคูหา (อธิบายว่า คือกายนี้) เป็นที่อาศัย" ดังจะกล่าวถึงอีก คำว่าคูหา แปลในที่ทั่วไปว่าถ้ำ ในที่นี้จะได้แก่ส่วนไหนของร่างกาย บางท่านกล่าวว่ากะโหลกศีรษะมีรูปลักษณะคล้ายถ้ำอยู่เหมือนกันผู้อื่นก็คงจะกล่าวอย่างอื่นอีก จึงสู้ตามอธิบายว่าคือกายนี้ ซึ่งคลุมไปทั้งหมดมิได้ ครั้นจะกล่าวสาธยายถึงข้อโต้แย้งกันว่าอย่างไรต่อไปก็จะกลายเป็นเรื่องหนักไปทางสรีรวิทยา มิใช่เป็นความมุ่งหมายทางพระศาสนา จึงจะยุติและเข้าเรื่องจิตโดยตรงต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระธรรมบทว่า จิตนี้ไม่มีสรีระ คือ ร่างกาย หรือไม่ใช่สรีระมีคูหา (คือกาย) เป็นที่อาศัย มีปกติเที่ยวไปไกล เที่ยวไปผู้เดียว ทั้งดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายาก ห้ามยาก ในธรรมคำสั่งสอนอื่น ๆ ตรัสสอนให้ทำความรู้จิตใจของตนเองจิตเป็นอย่างไร มีชอบหรือมีชังเป็นต้นอย่างไรก็ให้รู้ ตรัสสอนให้ชำระขัดเกลาจิต ให้อบรม รักษาคุ้มครอง สำรวมระวัง ข่มฝึกจิตใจเป็นต้น ซึ่งรวมเรียกว่าบริหารจิตในรายการนี้ ฉะนั้นเมื่อมุ่งผลทางปฏิบัติโดยตรง จึงไม่จำต้องไปเถียงกันว่าจิตใช่หรือไม่ใช่มันสมอง และจิตอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายให้เสียเวลา แต่ว่าจับอบรมจิตใจที่กำหนดให้รู้จักได้ของตนด้วยตนเองนี้แหละ คือว่า จิตใจของผู้ใดผู้นั้นก็ย่อมรู้ใจของตนเองได้เป็นอย่างดี ย่อมรู้ความคิดของตนเอง จะคิดดีหรือร้ายอย่างไรตนเองก็ย่อมรู้หรือจะเกิดมีความชอบ หรือความชังใครขึ้นมาอย่างไรเมื่อไรก็ย่อมรู้ได้ทั้งหมด ไม่มีใครเว้นแต่ผู้วิเศษที่จะรู้จิตใจของผู้อื่นได้ ภาษิตโลกนิติได้มีว่า

มหาสมุทรสุดลึกล้ำ คณนา
สายดิ่งทิ้งทอดมา หยั่งได้
เขาสูงอาจวัดวา กำหนด
จิตมนุษย์นี้ไซร้ ยากแท้หยั่งถึง

ภาษิตโลกนิตินี้สำหรับคนอื่น แต่สำหรับตนเองแล้วหยั่งถึงจิตใจของตนเองได้ได้ทันที เพราะย่อมรู้ย่อมทราบวาระจิตใจของตนเองได้ทุกขณะทุกเรื่อง ไม่มีความคิดหรืออาการอันใดของจิตใจที่จะลอดพ้นไปจากความรู้ความเห็นของตนเอง ฉะนั้น ปัญหาที่ว่าจิตคืออะไร ทุก ๆ คนจึงตอบได้ทันทีว่า คือจิตใจของตนเองที่คิดอะไร เป็นอย่างไรอยู่นี้แหละ ถ้านอกจากนี้ก็ไม่ใช่จิตในรายการบริหารจิตนี้ เมื่อสรุปเข้ามาดังนี้แล้ว ก็เป็นอันแก้ปัญหาข้อแรกที่ตั้งไว้ว่า " จิตคืออะไร " และย่อมจะได้ความรู้สึกว่า บัดนี้เรื่องได้วกเข้ามาหาถึงตัวของทุก ๆ คน ทั้งผู้บรรยายทั้งผู้ฟังแล้ว คือวกเข้ามาถึงจิตใจที่ทุก ๆ คนรู้อยู่ที่ใจตนเองนี่แล้ว

จิตสำคัญอย่างไร ได้กล่าวแล้วว่า จิตคือจิตใจของตนที่คิดอะไร เป็นอย่างไรอยู่นี้แหละ ซึ่งทุก ๆ คนรู้อยู่ที่ใจตนเอง และในคำแถลงเมื่อครั้งแรกก็ได้กล่าวถึงกระแสพระปรารภว่า " จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทางและความเจริญความเสื่อม ความสุขความทุกข์ต่าง ๆ " ดังจะพึงเห็นได้ว่า จิตใจเป็นผู้นำแห่งความประพฤติต่าง ๆ ของคน เพราะคนเราจะทำจะประพฤติอย่างไร ย่อมแล้วแต่จิตใจจะบงการหรือสั่งการ และกรรมที่ตนทำตามคำสั่งของจิตใจเป็นเหตุโดยตรงของความเจริญความเสื่อม และความสุขความทุกข์ ทั้งจิตใจนี้แหละเป็นผู้รับสุขทุกข์ คือเป็นตัวผู้เสวยสุขหรือทุกข์ อันสุขหรือทุกข์ทางกายนั้น ถ้าจิตใจไม่รับด้วยก็ไม่มีความหมายอะไรนัก คำเก่ายังมีว่า " คับกายอยู่ได้ คับใจอยู่ยาก " มีคำอุปมากายกับจิตไว้ว่า " จิตเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว " และที่เรียกว่า " ตัวเรา ๆ " ของทุก ๆ คนย่อมมีศูนย์รวมอยู่ที่จิตนี้เอง จิตจึงเท่ากับเป็นตัวเราทั้งหมด พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของจิตไว้มากเช่นว่า "เรายังไม่เห็นสิ่งอื่นแม้สิ่งเดียว ที่ไม่อบรม ทำให้มาก ไม่ฝึก คุ้มครองรักษาระมัดระวังแล้ว จะใช้การไม่ได้ จะเป็นไปเพื่อโทษเสียหาย จะนำ

ให้เกิดทุกข์เดือดร้อน เหมือนอย่างจิต" ในทางตรงกันข้ามได้ตรัสไว้ว่า "เรายังไม่เห็นสิ่งอื่นแม้สิ่งเดียว ที่ได้อบรม ทำให้มาก ได้ฝึก คุ้มครอง รักษา ระมัดระวังแล้ว จะใช้การได้จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ จะนำให้เกิดสุข เหมือนอย่างจิต" อีกอย่างหนึ่งจิตย่อมเป็นตัวชีวิตของร่างกายเพราะลำพังร่างกายที่ปราศจากจิตใจก่อนไร้ชีวิต ความดำรงชีวิตมีอยู่ตราบเท่าที่ยังมีจิตใจครองร่างกาย จิตจึงมีความสำคัญแก่ชีวิตโดยเป็นตัวชีวิตทีเดียว แม้ตามที่ยกมาเพียงบางประการนี้พึง กล่าวได้ว่า จิตเป็นสมบัติล้ำค่าเป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของอาจยังไม่รู้จัก ยังมิได้เจียระไน ยังมีเครื่องหุ้มห่อปกคลุมอยู่อย่างหนาแน่น จึงยังใช้การให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่ามิได้ ถ้าเจ้าของรู้จักเจียระไนให้ใช้การได้ดี ก็จักเป็นอากรบ่อเกิดแห่งสมบัติและความสุขได้ทุกอย่าง

คนทั่วไปเห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจของตนเพียงไร เมื่อจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งดังเช่นที่กล่าวมา ก็น่าคิดต่อไปว่า เจ้าของจิตใจทุกคนได้เห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจของตนตามที่ควรหรือไม่ ที่เรียกว่าให้ความสำคัญนั้นคือให้การบริหารได้แก่ดูแลบำรุงรักษา เป็นต้นสิ่งที่เห็นว่าสำคัญมาก ก็ย่อมให้การดูแลบำรุงรักษามากดังเช่นให้การดูแลบำรุงรักษาบุคคลสำคัญ หรือทรัพย์สิ่งที่สำคัญ สำหรับเรื่องจิตใจ ลองนึกเทียบกับสิ่งเดียวคือร่างกายซึ่งทุกๆ คนมีอยู่เป็นคู่กันกับจิต ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า "ในคนเราทุกคน ย่อมมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ ส่วนประกอบกันอยู่ คือ กายและจิต" ในวันหนึ่งๆ คนเราให้การบริหารบำรุงกายมากเท่าไร โดยปกติตื่นนอนขึ้นมาก็ล้างหน้าชำระกาย บริโภคอาหารวันหนึ่งหลายมื้อ เมื่อเรียน หรือทำงาน ก็ต้องให้ร่างกายได้พักผ่อน ต้องให้อาบน้ำ ต้องให้หลับเป็นเวลาหลายชั่วโมง นอกจากนี้ยังต้องให้นุ่งห่มตบแต่งให้เหมาะให้งาม ต้องสร้างที่อยู่อาศัย ต้องทำอย่างอื่น ๆ อันว่าเป็นเรื่องร่างกายอีกมากมาย รวมความว่า วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง คนเราใช้เวลาบริหารทะนุบำรุงร่างกายทั้งโดยตรงทั้งโดยอ้อมไปเกือบทั้งหมด ส่วนทางจิตใจ ได้แบ่งเวลามาบริหารเพียงส่วนน้อย หรือเกือบจะไม่ได้สนใจเลย หากจะกล่าวว่าการบริหารกายให้เป็นสุขก็เท่ากับบริหารจิตด้วย เพราะเมื่อกายสบายจิตใจก็สบาย กล่าวดังนี้ ยังไม่ถูกต้องตามหลักเหตุผล เมื่อกายสบาย จิตสบายด้วยนั้นมีส่วนถูกในฐานที่กายและจิตอาศัยกัน แต่วิธีบริหารจิตต่าง จากวิธีบริหารกาย เพราะทั้ง

สองนี้ต้องการเครื่องบำรุงต่างกันเช่นกายต้องการอาหารมีข้าวน้ำเป็นต้น จิตก็ต้องการอาหาร แต่อาหารของจิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง อาหารของจิตทั่วไป ได้แก่อารมณ์ คือเรื่องที่ทำให้จิตมีสุข อาหารที่มีประโยชน์ คือ ธรรมะที่เป็นเครื่องบำรุงจิตใจลองคิดดูว่าวันหนึ่ง ได้บริหารจิตด้วยวิธีดังกล่าวบ้างหรือเปล่าให้เวลาสำหรับบริหารจิตไว้บ้างหรือไม่ ถ้ามิได้ให้ความสนใจที่จะบริหารจิตบ้างเลย หรือให้ความสนใจน้อยมากก็แสดงว่ายังมิได้เห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจตามสมควร อาจจะเป็นเพราะยังมิได้คิดพิจารณาว่าจิตมีความสำคัญอย่างไร ถ้าได้พิจารณาว่าจิตมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แม้ตามที่กล่าวมาข้างต้นก็น่าจะเริ่มให้ความสนใจ และเริ่มทำการบริหารทางจิตให้เหมาะสมควบคู่กันไปกับการบริหารกาย มิใช่ทุ่มเทเวลาไปในเรื่องที่จะบำรุงทางกายโดยส่วนเดียว ส่วนทางจิตปล่อยให้ตกต่ำจมปลักแห่งกิเลสไปตามเรื่อง หากได้พากันหันมาเห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจด้านนี้แล้ว จิตที่ได้รับการบริหารอบรมแล้วก็จะกลับเป็นผู้ให้ประโยชน์สุขแก่ตัวผู้เจ้าของจิตใจเองมากอย่างที่ไม่เคยนึกฝันมาแต่ก่อน

ทำไม จึงต้องให้การบริหารแก่จิต เรื่องนี้ถ้าไม่ตั้งเป็นปัญหาขึ้นก็ดูเหมือนจะไม่มีความสำคัญเท่าไร แต่ถ้าตั้งเป็นปัญหาขึ้นก็จะต้องคิด ต้องวิจัย เมื่อพิจารณาถึงภาวะต่าง ๆ อันเกี่ยวแก่จิตใจของตนเองเท่าที่ปรากฏก็จะได้พบประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวแก่จิตใจอยู่ไม่น้อย เช่นคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปจะอยู่ด้วยกันก็จะต้องมีการรักษาใจเอาใจกันตามสมควร ถ้าผิดใจกัน ก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ไม่ต้องใครอื่น แม้แต่มารดาบิดากับบุตรธิดา ผิดใจกันถึงขนาดตัดเป็นตัดตายกันก็มี แม้แต่ตนเองของทุก ๆ คนก็มีเวลาที่สบายใจไม่สบายใจ มีคราวที่ใจผ่องใสสดชื่นหรือกรึมเกรียมหมองเศร้า อาการต่าง ๆ ของใจนี้เริ่มแสดงมาตั้งเป็นเด็กแดง ๆ ยังบอกความประสงค์แก่ใคร ๆ ไม่ได้ นอกจากแสดงอาการทางกาย เช่น ดิ้นหรือร้อง คนเลี้ยงสังเกตเดาว่าเด็กต้องการอะไร เมื่อทำให้ถูกความประสงค์ เด็กก็จะสงบ บางทีทำหน้าชื่นแสดงว่าชอบใจ เมื่อโตรู้เดียงสาขึ้นแล้ว ก็ยังทำอะไรตามใจแบบเด็ก อยากจะวิ่งก็วิ่ง อยากจะเล่นก็เล่น ผู้ใหญ่ต้องรู้ใจเด็ก ต้องรู้วิธีฝึกอบรม ค่อย ๆ สอนให้รู้จักสิ่งต่าง ๆ ขึ้นทีละน้อย ๆ จะตามใจหรือไม่ตามใจไปทุกอย่างก็ไม่ได้ต้องตามใจบ้าง ไม่ตามใจบ้าง เมื่อเป็นผู้ใหญ่ต้องปกครองตนเองมากขึ้น ก็ยิ่งจะต้องพบอาการของจิตใจมากขึ้น บาง

อย่างก็ไม่ควรตามใจ คล้ายกับเมื่อเป็นเด็ก ต่างแต่ว่าเมื่อเป็นเด็ก มีผู้ใหญ่เป็นผู้ปกครองรับผิดชอบ ครั้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเอง ตนเองต้องปกครอง ต้องรับผิดชอบตนเองเป็นส่วนใหญ่ พระพุทธภาษิตมีอยู่ว่า "ชนะตนนั่นแหละประเสริฐกว่า" อธิบายว่า ชนะจิตใจและเมื่อชนะตนหรือจิตใจของตนได้ ก็ชื่อว่าปกครองตนเองได้

จิตใจเป็นอย่างไร จึงต้องเอาชนะ ถ้าหวนคิดว่าใคร ๆ จะตามใจตนเองไปทุกอย่างหาได้ไม่ ก็พอจะเริ่มมองเห็นเหตุผล ถ้าเกิดความอยากได้อะไรขึ้นมา ก็จะเอาให้ได้ทั้งที่รู้ว่าผิด จะเกิดผลอย่างไร หรือถ้าเกิดความโกรธใครขึ้นมา ก็จะต้องทำร้ายเขา จะเป็นอย่างไร อาชญากรรมต่าง ๆ ความเสื่อมทางศีลธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เพราะเหตุนี้ คือเพราะเหตุที่คนประพฤติออกไปตามใจที่อยากได้หรือที่โกรธ ไม่อาจยับยั้งไว้ได้ คุกตะรางต้องมีก็เพราะเหตุที่ทุก คนประพฤติตามใจตนเองดังจะเรียกว่าคนแพ้ตนเองหรือคนแพ้ใจของตน ถ้าเอาชนะใจตนเองได้ก็จะยับยั้งไม่ก่ออาชญากรรมต่าง ๆ อันที่จริงที่ว่าแพ้ใจหรือแพ้จิตใจนั้นโดยตรงก็คือแพ้ความอยากความปรารถนาที่ผิด ๆ แพ้โทสะในใจตนเอง เพราะว่าจิตนี้มีสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ปนอยู่เป็นอันมาก ที่ปนอยู่มานานจนติดเป็นนิสัยสันดานก็มี ที่ปนเข้ามาใหม่ ๆ ก็มี และที่เคยกล่าวว่า "จิตเป็นเหมือนนาย กายเป็นเหมือนบ่าว" นั้นถ้ายกจิตมาวิจัยดูอีกแล้วจะได้พบนายที่ยึดครองจิตใจอยู่อีกชั้นหนึ่ง เช่นความปรารถนาอยากได้อย่างผิด ๆ ดังกล่าว ซึ่งเป็นผู้กระซิบสั่งจิตใจให้ดิ้นรนไปต่าง ๆ เหมือนอย่างเป็นทาส ดังมีคำเรียกว่า เป็นทาสของตัณหา จึงจำเป็นโดยแท้ที่จะให้การบริหารแก่จิต เพื่อให้จิตมีพลังที่จะเอาชนะจิต

อาจจะเกิดข้อที่น่าข้องใจในตอน **"ใจชนะใจอย่างไรกัน"** มีคำที่เคยพูดกันว่า "คนสองใจ" ความจริงมิใช่ใจจะมีสองตามถ้อยคำที่พูด แต่เป็นสำนวนที่หมายความว่าคนมีใจไม่แน่นอนเป็นหนึ่งแน่ เช่นควรจะมอบใจให้แก่ใครเพียงผู้เดียวฝ่ายเดียว แต่ก็มอบให้แก่สองคนสองฝ่าย แบบตีสองหน้า ข้าสองเจ้า บ่าวสองนาย ฉะนั้น จึงมีใจเดียวนั่นแหละ แต่สิ่งที่มีอยู่ในใจนั้น เป็นส่วนดีก็มี เป็นส่วนชั่วก็มี การบริหารจิตเป็นการก่อเสริมส่วนดี เพื่อให้มีกำลังเหนือส่วนชั่ว เมื่อความดีในใจเอาชนะความชั่วในใจได้ก็เรียกว่า ใจชนะใจ หรือเรียกว่า ชนะจิตใจตนเอง อันที่จริง จิตของทุก ๆ คนคล้ายกับ

เป็นสนามรบ หรือสนามประลองกำลังระหว่างความดีความชั่วอยู่เสมอ บุคคลที่เป็นคนสามัญอยู่นี้มิใช่ว่าจะมีความอยากทำไม่ดี ย่อมต้องมีอยากทำไม่ดีอยู่บ้างด้วยกัน แต่ที่ไจ่ทำก็เพราะส่วนดีในใจยับยั้งไว้ ดังเช่นที่เรียกว่า สติ ขันติ เป็นต้น แสดงว่าจิตได้รับการบริหารมาดีพอสมควร ส่วนผู้ที่แพ้ใจตนเองยับยั้งไว้ไม่ได้ แสดงว่าจิตใจได้รับบริหารมาไม่เพียงพอ ตามที่กล่าวมาแม้เพียงเท่านี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า "ทำไมจึงต้องให้การบริหารแก่จิต"

การบริหารทางจิตจะพึงทำอย่างไร "ที่เรียกว่า การบริหารจิต ก็เพื่อให้มีความหมายว่าดูแลรักษา แก้ไขทางจิตใจ หรือปกครอง คุ้มครอง รักษาจิตใจ หรือฝึกอบรมจิตใจ" คำว่าบริหารที่ใช้ทางจิตใจเพื่อผลดังกล่าวในคำแถลงนั้น และในบทนำที่กล่าวมาโดยลำดับมีความหมายทั่วไปดังกล่าวนั้น แต่เมื่อกล่าวโดยรวบรัดเป็นกลาง ๆ บริหารก็คือการดูแลบำรุงรักษา จะพึงทำอย่างไรทางจิตใจในการแก้ปัญหาข้อนี้พึงทราบลักษณะต่าง ๆ ของจิตดังต่อไปนี้ก่อน

ลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตใจ คือ ความผุดผ่องและความรู้ ความผุดผ่องของจิตทุกคนจะรู้สึกได้ในเวลาที่มีใจปลอดโปร่งสงบสบาย ความรู้ของจิตย่อมมีประจำจิตทุกขณะที่ไม่หลับไม่สลบหมดความรู้สึกตน เหมือนอย่างโดยปกติแสงสว่างย่อมมีประจำอยู่กับไฟ คนเรามองเห็นไฟกันที่แสงสว่างฉันใด จิตก็เหมือนกันฉันนั้น กำหนดจิตของตนได้ที่ความรู้ เช่นรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้เห็นที่ได้ยินเป็นต้น ซึ่งความรู้ทางประสาทในขณะที่ยังตื่นอยู่โดยปกติ ย่อมรู้สิ่งนั้นสิ่งนี้ทางประสาทต่าง ๆ แม้ในขณะที่ว่างความรู้ทางประสาท จิตใจก็ยังคิดไปในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งทุกคนย่อมรู้ว่าตนกำลังคิดอะไรอยู่ตลอดเวลา จึงมีความรู้รวมอยู่กับความคิด ถ้าหมดความรู้เช่นที่เรียกว่าหมดความรู้สึกตน ความคิดก็หยุดลงทันที ครั้นกลับรู้สึกตนขึ้นใหม่ เช่นตื่นขึ้นจากหลับ หรือฟื้นขึ้นจากสลบ ความคิดก็ตั้งต้นขึ้นอีก การที่ทุกคนรู้จิตใจของตนเองได้ ก็คือรู้ที่ตัวความรู้ดังกล่าวนี้ เหมือนอย่างที่กล่าวว่าเห็นไฟ ก็คือเห็นแสงสว่างของไฟ ในขณะที่ตื่นอยู่ ทุกคนจะต้องรู้ต้องเห็นจิตใจของตนเองอยู่เสมอว่าคิดอะไรเป็นอย่างไรเป็นต้น เหมือนอย่างเมื่อก่อไฟหรือเปิดไฟขึ้นก็จะต้องเห็นไฟ คือแสงสว่างของไฟอยู่เสมอ ลักษณะที่ทรงความ

รู้ดังนี้เป็นธาตุแท้ของจิตใจคู่กันกับความผุดผ่อง จิตใจของใครจะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ คน โง่ คนฉลาด คนดี คนชั่ว อย่างไรก็ตาม ย่อมมีลักษณะที่เป็นธาตุแท้ดังนี้เหมือนกัน เช่น เดียวกับธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบเข้าเป็นร่างกายของใคร ๆ ก็มีลักษณะแห่งธาตุอย่างเดียวกัน

ลักษณะที่เป็นส่วนผสมของจิตใจ ทำไมจิตใจจึงไม่ผุดผ่องอยู่เสมอ ที่จิตใจไม่ผุดผ่องอยู่เสมอก็เพราะมีส่วนผสมเข้ามาทำให้เศร้าหมอง เหมือนน้ำที่ใสสะอาดมีผงสีหรือสิ่งไม่สะอาดต่าง ๆ เข้ามาปน ส่วนผสมนี้เข้ามานอนจมเป็นตะกอนอยู่ช้านานก็มีมาก นิสัยสันดานของคนย่อมเนื่องอยู่กับส่วนผสมชั้นละเอียดนี้ ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสเรียกส่วนผสมดังกล่าวมาว่า "กิเลส" แปลว่า เครื่องเศร้าหมอง ตรัสว่าเป็นอาคันตุกะ คือสิ่งที่จรมาอาศัย เหมือนอย่างแขกคือผู้ที่มาหา ไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้าน และที่เรียกว่าเครื่องเศร้าหมองก็เพราะมาทำให้จิตที่ผุดผ่องอยู่โดยธรรมชาติต้องเศร้าหมอง เหมือนอย่างผงธุลีที่ปลิวมาทำน้ำที่ใสสะอาดให้สกปรก เมื่อกิเลสไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้าน คือไม่ใช่เป็นธาตุแท้หรือเนื้อแท้ของจิต เป็นเพียงสิ่งที่จรมาอาศัย แม้จะมาอาศัยอยู่นานสักเท่าไร มาถือสิทธิครอบครองอย่างไร ก็คงไม่สามารถละลายธาตุแท้ของจิตได้ ฉะนั้นจึงอาจขัดเกลาชำระจิตให้พ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้

ลักษณะที่ปรากฏและไม่ปรากฏของจิต จิตใจในความรู้สึก ที่ปรากฏความรู้อะไรต่าง ๆ ได้ดังกล่าวข้างต้น เป็นลักษณะที่ปรากฏของจิตใจที่ทุก ๆ คนกำหนดรู้ได้ว่าคิดอะไรเป็นอย่างไร แต่ยังมีจิตใจที่พ้นความรู้สึกโดยปกติ ส่วนผสมที่เป็นชั้นตะกอนซึ่งนอนจมอยู่ช้านานได้อยู่ในจิตใจส่วนลึกนี้ โดยปกติไม่ปรากฏแก่จิตใจในความรู้สึก ดังเช่น ในขณะที่มีจิตใจสงบ รู้สึกเหมือนไม่มีกิเลสอะไร แต่ครั้นเมื่อได้เห็นได้ยินอะไรที่ยั่วใจให้โลภให้โกรธ ก็เกิดความโลภความโกรธพลุ่งขึ้นมา นี้ก็คือส่วนตะกอนนั้นเองฟุ้งขึ้นความโลภความโกรธในความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วก็หายไปเป็นคราว ๆ แต่ส่วนที่จมเป็นตะกอนไม่หายอาจยิ่งมากขึ้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จิตใจทุกระดับ และทรงแสดงธรรมเพื่อชำระจิตใจทุกระดับจนถึงขั้นตะกอนเป็นที่สุด **ลักษณะความต้องการของจิตใจ** ในข้อนี้ควรทำความเข้าใจให้ดีว่าจิตใจต้องการอะไร หรืออะไรเป็นความต้องการของจิตใจ ดังจะยกตัวอย่างเช่นเด็กนักเรียนบางคนในบางคราว อยากหนีโรงเรียนไปเที่ยวอย่างยิ่ง ถึงกับต้องไปจนได้ หรือผู้ใหญ่บางคนในบางคราว

อยากได้สิ่งหนึ่งมาก แต่จะต้องทำผิดจึงจะได้ ถึงกับต้องทำผิด ทั้งสองรายนี้อาจอ้างว่าต้องทำดังนั้น เพราะเป็นความต้องการของจิตใจที่ฝืนไม่ได้ จึงควรจะต้องวิจัยว่า เป็นความต้องการของจิตใจจริงหรือ จริงอยู่ จิตใจแสดงความดิ้นรนปรารถนาจะไปเที่ยวหรือจะทำผิดเพื่อที่จะได้สิ่งที่อยากได้ อาจพูดสรุปไปได้ว่าจิตใจต้องการ แต่ถ้าจำแนกแยกแยะลักษณะของจิตออกไปดังที่กล่าวมาแล้วว่า อะไรเป็นธาตุแท้ อะไรเป็นส่วนผสมก็จะเห็นว่าความต้องการในทางที่ผิดดังนั้นเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง จะเรียกว่าตัณหาหรือโลภะก็ตาม ฉะนั้น จึงเป็นความต้องการของกิเลสซึ่งมีอยู่ในจิต ไม่ใช่เป็นความต้องการของจิตที่แท้ ฉะนั้นคนที่ทำไปในทางที่ผิดทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ จึงชื่อว่าเป็นผู้ทำไปตามความต้องการของกิเลส เช่นความโลภอยากได้ในทางผิดดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ฝืนได้สงบได้ ดังตัวอย่างนั้นเด็กนักเรียนที่อยากหนีโรงเรียนไปเที่ยวอาจฝืนใจไม่ไปก็ได้ หรือเมื่อคิดกลัวครูผู้ปกครองหรือกลัวจะเสียหายก็อาจระงับความอยากหนีโรงเรียนได้ ผู้ใหญ่ก็เหมือนกันอาจฝืนใจ อาจระงับความโลภอยากได้ในทางที่ผิดได้ไม่มีใครจะต้องเจ็บป่วยล้มตายเพราะไม่ทำตามความต้องการในทางที่ผิด กลับจะเป็นผลดีเสียอีก การฝืนหรือระงับความต้องการดังนั้นจึงเป็นความดี เป็นการฝืนหรือระงับกิเลสในจิตนั่นเอง ข้อที่ว่าระงับได้พึงเห็นได้ว่าเมื่อความต้องการในทางที่ผิดเกิดขึ้น ก็ทำให้ดิ้นรนที่จะทำตามที่ต้องการ ครั้นความต้องการนั้นสงบลงด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ความดิ้นรนที่จะทำก็สงบ ถึงแม้ว่ายังไม่ได้ทำอะไรเลย เช่นเด็กที่อยากหนีโรงเรียน ยังไม่ทันได้หนีแต่หายอยากหนีเพราะกลัวเสียหาย ใจที่ดิ้นรนจะหนีก็สงบไปเอง ฉะนั้นน่าใช้ความคิดว่าทำไมจึงจะพาเขลาทำอะไรผิด ๆ เพื่อสนองความต้องการปรารถนาในทางที่ผิดสงบความต้องการปรารถนานั้นเสียไม่ดีกว่าหรือ เพราะจะไม่ต้องทำอะไรที่ผิด ๆ ระงับความต้องการที่ผิดเสียได้อย่างเดียว ก็ระงับความผิดอื่น ๆ ได้ทั้งหมด เรื่องนี้เป็นความจริงประกอบด้วยเหตุผลอย่างธรรมดาสามัญ มิใช่ลึกซึ้งอันใดแต่ทำไมคนเราทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่จึงมักไม่หยุดคิดให้ดี มักแพ้ความต้องการปรารถนาในทางผิดกันอยู่เสมอ คือทำผิดในทางต่าง ๆ ต้องเสียหายเสียใจภายหลังหรือต้องเป็นคนเสียไปน้อยหรือมาก ทั้งนี้เพราะไม่พยายามที่จะทำความสงบระงับจิตใจ และใช้ความคิดหาเหตุผลตามที่เป็นจริง ได้กล่าวแล้วว่าลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตคือความผุดผ่องและความรู้ ฉะนั้นความต้องการของจิตที่แท้จริง ก็คือความที่มีจิตใจสงบตั้งมั่นและความรู้ที่เป็นปัญญา

ซึ่งจะทำจิตใจให้มีความผุดผ่องและมีความรู้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทุกที กล่าวอีกอย่างหนึ่งธรรมหมายถึงส่วนดีทั้งหมด เป็นสิ่งที่ต้องการโดยตรงของจิตใจทุกคนทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ย่อมมีส่วนดีเป็นลักษณะอย่างหนึ่งประจำอยู่ในจิตใจอยู่ด้วยกัน ทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏเช่น ความคิดในทางดี อัธยาศัยนิสัยสันดานที่ดี แต่ก็ยังไม่เพียงพอ ยังจะต้องเพิ่มเติมกันเรื่อยไปเช่นเดียวกับนักเรียนก็ต้องเรียนอยู่เรื่อย ส่วนดีนี้เองเป็นสิ่งที่ต้องการของจิตใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า จิตใจที่แท้ต้องการความดี จิตใจที่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสต่างหากที่ต้องการความชั่ว หรือกล่าวโดยตรงก็คือตัวกิเลสนั้นเองที่เป็นตัวต้องการให้คนทำความชั่วผิดเสียหาย ฉะนั้นจึงควรที่จะคิดวิจัยและทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดี อันเกิดจากความประพฤติดีโดยละเว้นความประพฤติผิดเสียต่าง ๆ และความรู้อันเกิดจากการศึกษาอยู่เสมอเป็นความต้องการหรือเป็นสิ่งที่ต้องการ โดยแท้ของจิตใจ ส่วนความดิ้นรนปรารถนาในทางผิดต่าง ๆ เป็นกิเลสที่เป็นส่วนผสมแฝงเข้ามาในจิตใจต่างหาก ที่สมควรจะต้องระงับขับไล่ออกไปเสียโดยเร็ว

หลักวิธีในการบริหารจิต ตามที่ได้กล่าวมาเมื่อครั้งที่แล้วว่า "ความดีอันเกิดจากความประพฤติดีโดยละเว้นความประพฤติผิดเสียต่าง ๆและความรู้อันเกิดจากการศึกษาอยู่เสมอ เป็นความต้องการหรือเป็นสิ่งที่ต้องการโดยแท้ของจิตใจ" อาจมีผู้แย้งว่าน่าจะไม่เป็นความจริงทั่วไปหรือเสมอไป เพราะจิตใจของคนมีระดับต่าง ๆ กันถึงคนเดียวกันก็ยังมีอาการทางจิตใจเปลี่ยนไปมาอยู่ต่าง ๆ และมีอยู่มากที่ไม่ต้องการสิ่งที่เรียกว่าเป็นความดี ไม่ต้องการความรู้ ดังที่เกียจคร้านไม่อยากเรียน เพราะเหตุที่น่าจะมีคำแย้งเช่นนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง จึงได้กล่าวต่อไปจากคำต้นนั้นทีเดียวว่า "ส่วนความดิ้นรนปรารถนาในทางผิดต่าง ๆ เป็นกิเลสที่เป็นส่วนผสมแฝงเข้ามาในจิตใจต่างหากที่สมควรจะต้องระงับขับไล่ไปเสียโดยเร็ว" การที่กล่าวย้ำถึงข้อนี้อีกก็เพื่อเป็นที่เข้าใจโดยไม่เคลือบแคลงในลักษณะที่แท้จริงของจิต กับทั้งสิ่งที่ผสมแฝงเข้ามาอันเป็นสิ่งที่ไม่จริง และเพื่อเป็นที่เข้าใจต่อไปว่าเมื่อข้อเท็จจริงเป็นดังนี้ทำไมคนเราจึงจะยอมปล่อยตนให้ส่วนที่เข้ามาผสมแฝงคือกิเลสต่าง ๆ มีอำนาจบังคับขับไสให้ประพฤติเสียหายต่าง ๆ ควรจะต้องปฏิบัติลดหรือระงับกิเลสต่าง ๆ ต่างหาก เครื่องลดหรือระงับกิเลสต่าง ๆ นี้คือธรรมะ ที่เรียกกันว่าความดีหรือ คุณสมบัติประจำใจทุกอย่าง รวมทั้งความรู้ที่เป็นเชาวน์ปัญญาด้วย อันคนเราที่เกิดมา

เป็นมนุษย์ย่อมมีธรรมะเป็นพื้นเพสูงอยู่โดยกำเนิดแล้ว ดังจะเห็นได้ว่ามีพื้นเพปัญญาและความประพฤติอยู่ในขั้นที่เรียกว่า วัฒนธรรม อารยธรรม สูงกว่าสัตว์สองเท้าสี่เท้าอื่น ๆ ทั้งปวงอย่างเทียบกันไม่ได้ มนุษย์เราย่อมครองภาวะเป็นมนุษย์อยู่ได้ด้วยอานุภาพของธรรมะนี้เท่านั้น ไม่ใช่ลำพังร่างกายที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งต้องกินนอนเป็นต้นไม่ต่างจากสัตว์ดิรัจฉาน ธรรมะนี้เองเป็นเครื่องยับยั้งใจคนเรา มิให้ประพฤติไปตามอำนาจจิตใจอย่างไม่มีอาย ไม่มีกลัว ดังที่เรียกว่าปราศจากหิริโอตตัปปะ (ความละอายรังเกียจความชั่ว และความกลัวเกรงต่อความชั่ว) สัตว์ดิรัจฉานมีธรรมอยู่ในระดับต่ำมาก ทั้งไม่อาจเพิ่มพูนให้มากจนถึงระดับแม้ที่เรียกว่าวัฒนธรรมเป็นต้นได้ จึงเรียกว่าเป็นอบายภูมิ คือภูมิกำเนิดที่ไร้ความเจริญอย่างหนึ่ง ไม่มีปัญญาที่จะทำความดีหรือแม้ความชั่วอะไรเหมือนอย่างมนุษย์ ความเกิดมาเป็นมนุษย์จึงเป็นลาภอย่างยิ่งที่ทุกคนควรภูมิใจ เรียกว่าเป็นสุคติภูมิ คือภูมิกำเนิดเป็นสุคติ แปลว่าคติที่ดี มีความสุขความเจริญตามควรแก่ภาวะ โดยเฉพาะ มีภูมิธรรมรวมทั้งปัญญาสูงเป็นพื้นเพดังกล่าว ฉะนั้นจึงเป็นที่น่าเสียดายโอกาสที่เกิดมาเป็นคนนี้เป็นอย่างยิ่ง ถ้าไม่ปฏิบัติเพิ่มพูนธรรมะคือความดี กับทั้งปัญญาให้มากยิ่งขึ้น หรือซ้ำร้ายกลับไปประพฤติชั่วร้ายเสียหายซึ่งกดตนเองให้เลวต่ำลงไป เพราะคนเราสามารถจะทำความดีได้อย่างอนันต์ ทั้งสามารถจะทำความชั่วได้อย่างมหันต์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่แก่จิตใจเป็นข้อสำคัญ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “จิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำผู้นั้นให้ทรามเสียกว่าที่โจรทำแก่โจรหรือคนมีเวรทำแก่คนมีเวรกัน” และตรัส “จิตที่ตั้งไว้ชอบพึงทำผู้นั้นให้ประเสริฐกว่า อย่างที่มารดาบิดา หรือญาติอื่น ๆ ทำให้ไม่ได้” ฉนั้นจึงถึงปัญหาว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ตั้งจิตไว้ผิด แต่จะตั้งจิตไว้ชอบ มีคำตอบเข้าประเด็นทีเดียวว่า “ทำการบริหารทางจิต” กล่าวโดยย่อคือ ทำจิตให้เป็นสมาธิแน่วแน่ในกิจที่จะทำอันเป็นหน้าที่หรือเป็นงานที่ควรทำของตน และอบรมปัญญาให้เข้าถึงความจริงที่จะไม่ถูกหลอกลวงให้หลงเข้าใจผิดในเรื่องทั้งปวง

อะไรคือสมาธิ ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคงคือสมาธิที่มุ่งหมายในรายการนี้ ความตั้งใจเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง เด็กผู้เข้าโรงเรียนจะต้องมีความตั้งใจฟังครูอธิบาย จึงจะได้ยินคำอธิบายของครูและรู้เรื่องเมื่อจะอ่านหนังสือก็ต้องมีความตั้งใจอ่าน จึง

จะอ่านรู้เรื่อง ถ้าส่งใจไปคิดเรื่องอะไรอื่น ๆ เสีย คำอธิบายของครูก็จะไม่เข้าหู อ่านหนังสือก็ไม่รู้เรื่อง จะทำการงานต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เมื่อมีความตั้งใจทำจึงจะทำให้เรียบร้อย ในการคิดค้นเรื่องที่ละเอียด ก็จำต้องมีความตั้งใจมากขึ้นไม่เช่นนั้นก็คิดค้นไม่ได้ แต่ความตั้งใจนี้อาจจะผิดก็ได้ในเมื่อมีความตั้งใจในการกระทำที่ผิดต่าง ๆ เพราะแม้ในการกระทำผิดก็ต้องมีความตั้งใจเหมือนกันจึงจะทำได้ ฉนั้น จึงให้ความหมายในที่นี้ว่า "ความตั้งใจไว้ถูก" หมายถึงในการกระทำที่ถูก และทุก ๆ คนย่อมมีความตั้งใจอยู่โดยปกติด้วยกัน บางทีตั้งใจดีอยู่ประเดี๋ยวเดียวก็เปลี่ยนไปเสียแล้ว เช่นนักเรียนที่ตั้งใจว่าจะทำการบ้านจะทบทวนบทเรียน ครั้นถึงเวลาก็ไม่ได้ทำตามที่ตั้งใจไว้เพราะความตั้งใจอ่อนไปหายไปเพราะเหตุต่าง ๆ ดังนี้เรียกว่าตั้งใจไม่แน่วแน่มั่นคง ต่อเมื่อตั้งใจไว้อย่างไรก็ทำอย่างนั้นให้จงได้ เรื่องอื่น ๆ ไม่เข้ามาขัดขวางความตั้งใจได้เป็นความตั้งใจจริงแน่นอนไม่คลอนแคลน ทั้งเกิดขึ้นในทางที่ถูก จึงจะเข้าลักษณะของสมาธิ ที่ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า "ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง" บางคนมีพื้นความตั้งใจดีมาตั้งแต่เป็นเด็ก แม้จะอยู่ด้วยกันกับเด็กที่มีพื้นนิสัยไม่สู้ดีก็ไม่คล้อยไปตาม คงเป็นเด็กดีอยู่นั่นเองแต่โดยมากมักคล้อยไปตามคนหรือเครื่องชักจูงที่ไม่ดีได้ง่าย บางทีก็คล้อยไปตามพักหนึ่งแล้วก็กลับได้ ที่คล้อยไปจนเสียหายมากก็มีมาก ในปัจจุบันคนและเครื่องชักจูงให้เสียมาก มารดาบิดาต้องเสียใจเพราะบุตรธิดามีมากขึ้นทีแรกมักจะมีความตั้งใจดีอยู่ด้วยกัน เช่นเด็กซึ่งเป็นบุตรธิดาก็รับรองมารดาบิดาของตนว่าจะตั้งใจเรียนให้ดี ไม่เหลวไหล ครั้นมาพบคนหรือเครื่องชักจูงในทางเสียรักษาความตั้งใจเดิมไว้ไม่ได้ คล้อยตามไปก็เลยเสียถ้าผู้ปกครองที่ใกล้ชิดนำกลับมาไม่ทัน และมีอยู่มากสิ่งที่เป็นของมีประโยชน์ แต่ถ้าเกินพอดีก็มีโทษ เช่นโทรทัศน์ถ้าเพลินดูเรื่อยไปโดยไม่รู้จักเวลา ก็เสียการเรียนเสียการงาน ฉะนั้นทางที่ดี จึงควรต้องมีการบริหารจิต คือหัดฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นแน่วแน่ในทางที่ถูกอยู่เสมอ ประการแรก จำต้องทราบว่าอะไรเป็นทางที่ถูกของเด็กของตนและของตนเอง ข้อนี้ยังมิได้หมายความลึกซึ้งอะไร แต่หมายถึงทางที่ผู้ใหญ่ต้องการจะให้เด็กดำเนินและทางที่ตนเองต้องการดำเนิน เช่นความรู้ความฉลาดสามารถและความดีต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่เลือกสรรจะให้เด็กเข้าถึง นอกจากอบรมด้วยวิธีต่าง ๆ ก็จำต้องสังเกตชักนำจิตใจของเด็กให้เกิดความตั้งใจที่จะเรียนที่จะประ

พฤติตนในทางที่ดีเหล่านั้น เด็กเล็กย่อมต้องอาศัยผู้ใหญ่ดูแลโดยใกล้ชิดส่วนเด็กใหญ่และผู้ใหญ่เองซึ่งมีความคิดของตนเอง ย่อมอาจหัดฝึกใจของตนเองได้ โดยหัดทำสติระลึกนึกคิดว่าสิ่งนี้ควรสิ่งนี้ไม่ควร คอยระมัดระวังไม่ปล่อยตนให้ไปเที่ยวในที่ซึ่งไม่ควรไปในเวลาที่ไม่ควรไป พยายามรักษาความตั้งใจดีของตนไว้ให้แน่วแน่มั่นคง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ย่อมรู้ว่าตนตั้งใจดีไว้อย่างไร และรู้ด้วยว่าอะไรเป็นอันตรายต่อความตั้งใจดีนั้น ฉะนั้น เพียงแต่งดเว้นเสียได้ไม่ทำในสิ่งที่รู้ว่าเสียเพราะเป็นอันตรายดังกล่าว ก็จะพ้นอันตรายได้ทุก ๆ คน เมื่อมีความตั้งใจจริงก็งดเว้นได้ แล้วตั้งใจทำในกิจที่ควรทำ ซึ่งได้ตั้งใจไว้ต่อไปโดยไม่หยุดยั้งไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง ความตั้งใจจริงนี้อาจเป็นของที่ใคร ๆ คิดว่ายากเมื่อยังไม่ได้ลองหัดทำดู แต่ถ้าได้ลองหัดทำดูให้ได้สักครั้งหนึ่งแล้วจะรู้สึกว่าไม่ยาก และจะรู้สึกว่าง่ายขึ้นจนเป็นของธรรมดา วิธีหัดอย่างปกติง่าย ๆ คือ หัดรวมใจ เวลาฟังเวลาอ่านเวลาทำงาน หัดไม่หลีกเลี่ยงการเรียนการงานที่กำหนดจะทำ หัดรักษาความตั้งใจที่ได้กำหนดไว้ หัดห้ามใจตนเองไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งรวมอยู่ในข้อว่าหัดตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง อันเรียกว่าสมาธิในรายการนี้

วิธีหัดทำความตั้งใจ หรือ วิธีหัดทำสมาธิ เมื่อพูดว่าหัดทำสมาธิอาจรู้สึกตกใจ ว่าจะให้ทำอะไรที่น่ากลัว ซึ่งดูไม่เกี่ยวกับคนธรรมดาทั่วไปทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่เมื่อพูดว่าความตั้งใจก็จะฟังดูเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะต้องมี อันที่จริงเป็นคำมีความหมายอย่างเดียวกัน เป็นแต่คำว่าสมาธิมิได้ มีความหมายเพียงว่าตั้งใจ ๆ เท่านั้น ยังมีความหมายว่าตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคงด้วย ดังที่ได้กล่าวแล้ว ความหมายดังกล่าวนี้ยิ่งส่อแสดงว่าเป็นสิ่งจำเป็นสมควรที่ทุก ๆ คนจะฝึกใจให้มีสมาธิเพื่อที่จะสามารถทำกิจที่เป็นประโยชน์ได้ทุกอย่างฉะนั้นจะได้กล่าวถึงวิธีหัดทำความตั้งใจอย่างง่าย ๆ ต่อไปนี้

๑. ก่อนจะทำ ให้นึกรู้ตัวว่าเราจะทำ

๒. ให้ยั้งคิดว่า ถูกหรือผิด

๓. ให้ตั้งใจไม่ทำผิด ถ้าตั้งใจแน่วแน่ จะเว้นการทำผิดได้แน่

๔. เมื่อรู้ว่าถูกให้ตั้งใจทำ ถ้าตั้งใจแน่วแน่ ก็ทำถูกได้แน่

เมื่อให้หัวข้อทั้ง ๔ ไว้ดังนี้ก็อาจจะถูกหาว่าพูดง่ายแต่ทำยากก็น่าจะจริงแต่ก็ควรคิดว่าทำยากเพราะอะไรอาจจะได้คำตอบที่น่าจะไม่ผิดว่าที่ยากก็เพราะยังไม่ทำ คือยังมิได้หัดที่จะคิดทำความรู้ตัวก่อนที่จะทำอะไร รวมถึงที่จะพูดอะไรออกไปด้วย เพราะการพูดก็เป็นการทำอย่างหนึ่งทางวาจา เช่นบางคนเมื่อเห็นสิ่งของของคนอื่นวางอยู่อยากได้อย่างแรงเอื้อมมือไปหยิบเอาเสียก่อนที่จะยั้งคิดว่าจะทำอย่างนี้ไม่ถูก หรือเมื่อมีใครมาว่าให้เจ็บใจเกิดความโกรธอย่างแรง ด่าหรือทำร้ายเขาเสียก่อนที่จะคิดตามตัวอย่างนี้เรียกว่าขาดสติที่จะยับยั้ง มาได้คิดเมื่อเกิดเป็นเรื่องขึ้นเสียแล้ว ซึ่งเป็นการสายไป ผู้ที่ยังมิได้หัดทำสติยั้งใจย่อมยากที่จะยับยั้งความวู่วามของใจได้ ข้อนี้ก็เหมือนอย่างการงานทุกอย่าง ถ้ายังไม่ได้หัดทำก็ทำได้ยาก นึกดูถึงคนที่ขี่รถจักรยานถ้าไม่ได้หัดก็ขี่ไม่ได้ต้องล้มแน่ ส่วนคนที่หัดถีบเป็นแล้ว ย่อมเป็นการง่ายไม่ยากเลย ฉะนั้นให้หัดยั้งคิดให้ได้เสียก่อนที่จะทำจะพูดอะไรออกไป จะรู้ว่าผิดหรือถูก ในขั้นนี้ขอเพียงให้รู้ว่าผิดหรือถูกก่อนที่จะทำจะพูดเท่านั้น ทีแรกอาจจะหยุดคิดทันบ้างไม่ทันบ้าง แต่เมื่อหัดอยู่บ่อย ๆ จะรู้ตัวได้ก่อนเสมอ เป็นอันว่าได้หัดทำสติสำเร็จตามหัวข้อที่ ๑ และที่ ๒ ต่อจากนี้ให้หัดตั้งใจไม่ทำผิด เพราะเมื่อรู้ว่าผิดก่อนที่จะทำได้แล้วก็ให้ตั้งใจว่าไม่ทำน่าจะยากไม่น้อย เพราะส่วนใหญ่ทำผิดกันทั้งรู้ คือรู้ว่าผิดแต่ก็ทำเพราะมีเครื่องดึงใจให้ทำ พูดง่าย ๆ ว่าอยากทำและตั้งใจทำทีเดียว ฉะนั้นต้องหัดเตือนใจสอนใจแรง ๆ ว่าทำผิดไม่ดี ไม่ควร เหมือนอย่างครูลงไม้เรียวแก่เด็กเกเรเพื่อให้เจ็บจะได้เข็ดหลาบจดจำ ก็ต้องเตือนต้องว่าใจให้จริงจัง ลองหัดดู จิตใจนี้จะหันกลับได้และต้องพยายามหลบเลี่ยงเครื่องชักจูงในทางผิดภายนอกทั้งหลายด้วย เมื่อเอาชนะใจของตนได้หนหนึ่งแล้วหนต่อ ๆ ไปจะชนะได้ง่ายขึ้น คือจะเว้นการทำผิดได้แน่ เพราะจะเกิดความตั้งใจที่จะไม่ทำผิดได้ดีขึ้นทุกที เป็นอันได้ทำตามหัวข้อที่ ๓ จึงเหลือแต่ข้อที่ ๔ คือตั้งใจทำสิ่งที่รู้ว่าถูก เช่นการศึกษาเล่าเรียน การงานอันเป็นหน้าที่ หรืออาชีพต่าง ๆ ของแต่ละคน เพราะทุก ๆ คนมีเรื่องที่จะต้องทำตั้งแต่เกิดมาแล้ว คือตั้งแต่ยังไม่รู้เดียงสามารดาบิดาท่านก็ค่อย ๆ สอนให้ทำ ครั้นรู้เดียงสาขึ้นแล้วได้ค่อย ๆ รู้จักที่จะทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้นโดยลำดับเช่นต้องการศึกษาเล่าเรียน ต้องการทำงานต่าง ๆ เป็นผู้ใหญ่ขึ้นต้องมีอาชีพ มีหน้าที่ต่าง ๆ ตกว่าต้องมีงานที่ต้องทำเรื่อยไป ฉะนั้นอะไรเป็นกิจที่ต้องทำ

หรือที่ควรทำก็หัดตั้งใจทำ ไม่ทอดทิ้ง และให้รู้จักเวลา ไม่ปล่อยให้งานคั่งค้างอากูลทำให้เสร็จในเวลาที่ควรเสร็จ หัดตั้งใจแน่วแน่จะทำ ย่อมทำให้แน่นอน วิธีหัดฝึกใจตามหัวข้อทั้ง ๔ นี้ คือวิธีหัดทำสมาธิ ซึ่งได้ให้ความหมายไว้ว่า "ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง"

วิธีเสริมกำลังให้แก่จิต คือความรวมจิต ดูไฟฉายเป็นตัวอย่าง มีเครื่องรวมแสง ไฟจึงรวมมีแสงพุ่งออกไปส่องเห็นอะไรได้ไกล ส่วนไฟที่ไม่มีเครื่องรวมแสงมีแสงพร่าไปไม่ไกล จิตก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้คิดอะไรต่ออะไรต่าง ๆ ไม่รวมเข้ามาก็รู้พร่า ๆ ไป ไม่อาจจะรู้เห็นอะไรที่ต้องการได้แน่ชัด เช่นในขณะที่ฟังบรรยายของครูหรืออ่านหนังสือ ถ้าปล่อยใจให้คิดเรื่องต่าง ๆ จะฟังหรืออ่านไม่รู้เรื่อง ต่อเมื่อรวมจิตให้เข้ามาจดจ่ออยู่ที่เสียงหรือหนังสือ จึงจะรู้เรื่อง รวมจิตได้ดีมากยิ่งรู้เรื่องดีมาก จึงควรหัดรวมจิต ในเวลาที่ทำอะไรทุกอย่างที่ต้องการ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน อีกอย่างหนึ่ง ใช้เวลาว่างหัดนั่งรวมใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ใจสงบ เช่นนั่งดูพระพุทธรูปสักครู่หนึ่ง นั่งนึกถึงลมหายใจของตนเองสักครู่หนึ่งแต่ไม่ใช่นั่งใจลอย ต้องตั้งใจที่จะรวมใจให้อยู่ในที่เดียว หัดทำดังนี้เพื่ออะไร ก็เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในเวลาเรียนในเวลาทำการงานตามประสงค์ เหมือนอย่างการหัดบริหารกายในเวลาเช้าเย็นเพื่อให้ร่างกายมีกำลังที่จะต่อสู้กับโรคและที่จะทำการงาน หัดรวมใจก็เป็นการบริหารจิตให้มีกำลังที่จะต่อสู้กับเครื่องชักไปในทางผิด หรือกั้นไว้ไม่ให้ทำความดี และที่จะมีกำลังทำการงานที่ควรทำทั้งปวง แต่จิตใจมีอารมณ์มาก คำว่าอารมณ์ หมายถึงเรื่องที่นึกคิดต่าง ๆ ตามที่ได้เห็นได้ฟังเป็นต้นบางทีก็ทำให้เกิดความชอบใจ บางทีก็ทำให้เกิดความไม่ชอบใจ บางทีทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน บางทีก็ทำให้ท้อแท้เหงาง่วง บางทีก็ทำให้ลังเลไม่แน่ใจ ฉะนั้นก็ต้องคอยสังเกตให้รู้ภาวะแห่งจิตของตนว่าเป็นอย่างไร และให้หัดยกจิตในเวลาที่ควรยก หัดข่มจิตในเวลาที่ควรข่ม หัดทำจิตให้บันเทิงในเวลาที่ควรทำให้บันเทิง หัดปล่อยหรือดูเฉย ๆ ในเวลาที่ควรทำเช่นนั้น เช่นในเวลาที่จะเรียน จะทำงาน เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา ต้องคิดว่าเกียจคร้านนี่ไม่ดี ทำให้จิตใจตกหมดสามารถ พยายามรวมใจเข้ามาว่าจะต้องทำงานเดี๋ยวนี้ ใจจะกลับตั้งเข้มแข็งขึ้นได้ ดังนี้เรียกว่าหัดยกใจขึ้นจากหล่มคือความท้อแท้เกียจคร้าน บางคราวความอยากมากทำให้ใจกระเสือกกระสนขวนขวายเกินไปมีได้ทั้งในทางอยากดีและ

อยากชั่ว ในทางอยากดี อยากสอบได้ที่หนึ่งจนถึงเพียรเกินไปไม่เป็นอันกินอันนอนในทาง อยากชั่วเช่นอยากไปเที่ยวในที่ไม่ควรไปในเวลาไม่ควรไปจนกระสับกระส่าย ดังนี้เรียกว่าฟุ้งซ่านที่ต้องหัดข่มให้ลงโดยหัดคิดให้รู้ว่าเกินไปไม่ดีและพยายามสงบความอยากเช่นนั้น บางคราวจิตใจหมดความแช่มชื่น ต้องทำให้เกิดความบันเทิง ในทางที่ไม่มีโทษถ้าจิตใจเป็นปกติดีอยู่ มีความเพียรพอดี มีความแช่มชื่นพอเหมาะ ดังนี้ก็ปล่อยได้ ไม่ต้องไปยกไปข่ม หรือไปเพิ่มความบันเทิงอะไรให้อีก ทั้งหมดนี้ก็เพื่อรวมจิตเพื่อเสริมกำลังใจให้ตั้งมั่น เพื่อที่จะได้มีสมรรถภาพปฏิบัติทำได้ตามหัวข้อทั้งสี่ที่กล่าวมาข้างต้น

อนึ่ง จะรวมใจอยู่ในสิ่งใดได้นานๆ จะต้องมีความสุขอยู่ในสิ่งนั้น เช่นนั่งดูโทรทัศน์ ดูหนังดูละครได้นานหลายชั่วโมง เพราะมีความสุข ถ้าไม่มีความสุข ก็ยากที่จะทนนั่งดูอยู่ได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่จำเป็นต้องนั่งดู ความรวมใจในทางดีก็เหมือนกัน ใครๆที่รวมใจอยู่ไม่ได้ก็เพราะไม่มีความสุข ชอบที่จะปล่อยใจไปตามสบายมากกว่า แต่ความจริงที่ต้องหัดยกและหัดข่มจิตก็เพื่อความสุขจิตนั่นเองเหมือนอย่างผู้ปกครองที่เลี้ยงเด็ก ต้องมียก มีข่ม มีปลอบมีปล่อยตามควรแก่เหตุ ก็เพื่อความสุขความเจริญของเด็กเอง เพราะจิตที่บริหารฝึกดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูงมีความสุขมากและปล่อยวางได้ตามสบายจริง

การบริหารจิตให้มีสมาธิมิใช่เป็นการปฏิบัติที่ผิดหรือฝืนปกติธรรมดา อาจจะมีคนเข้าใจว่าการบริหารจิตให้มีสมาธิ เป็นการปฏิบัติที่ฝืนปกติธรรมดา เพราะจะต้องนั่งหลับตาบริกรรมอะไรหรือคิดอะไรก็ไม่รู้ บางทีก็ทำให้กลายเป็นคนซึมๆเซื่องๆ ไม่กระปรี้กระเปร่าแข็งขัน บางทีก็ทำให้เป็นคนหลบสังคมเข้าสังคมไม่ได้หรือบางทีก็ดูเป็นคนพิกลไป แต่การบริหารจิตตามที่กล่าวมาแล้วถ้าใครได้ตั้งใจฟังติดต่อกันมาแล้ว จะเห็นได้ว่าไม่เป็นอย่างนั้นเลย เพราะจะทำให้มีจิตใจแข็งขันเอาการเอางาน มีความรู้สึกว่องไวไม่ซึมเซื่อง ไม่หลบคนหลบสังคมเข้าคนได้และจะสามารถรักษาใจรักษาตนไว้ในทางที่ดีที่ถูกได้ด้วย คือจะไม่ถูกคนที่ไม่ดีชักจูงไปได้ จะเป็นผู้ที่รักษาจุดมุ่งหมายที่ดีที่ถูกของตนไว้ได้ทั้งจะรักษาการปฏิบัติไปสู่จุดที่มุ่งหมายนั้นไว้เสมอ จะเป็นผู้ที่มีสติรอบคอบ เพราะได้หัดให้มีสติที่นึกได้ก่อนเสมอว่าเราจะทำอะไรถูกหรือผิด เราจะไม่ทำผิด จะทำแต่สิ่งที่ถูกการบริหารจิตให้มีสมาธิก็เพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังสามารถมีสติรอบคอบรักษาตนได้ดีดังนี้ หลักวิธีบริหารจิต อาจสรุปเข้าในวิธียกจิตเป็นต้นตามที่กล่าวมาแล้วจะเน้นทบทวนอีกครั้งหนึ่ง

หลักวิธีบริหารจิต สรุปรวมเข้าใน ๑ ยกจิต ๒ ข่มจิต ๓ บันเทิงจิต ๔ ปล่อยจิต(ด้วยดูรู้อยู่เฉยๆ) ถ้าได้ฟังรายการนี้ตลอดมาก็น่าจะพอนึกได้ว่าในเวลาไหนควรทำข้อไหนแต่ก็ไม่จำต้องไปนึกให้เสียเวลาสู้นึกเข้ามาที่จิตของตนเองนี้แหละไม่ได้ เพราะทุกๆคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ย่อมเคยต้องประสบภาวะต่างๆของจิตใจมากแล้ว บางคราวก็ตกต่ำต้องยกดังที่เรียกว่า"ปลุกใจ" เป็นต้น บางคราวก็ต้องข่มปล่อยไม่ได้ บางคราวก็เศร้าสร้อยต้องทำให้บันเทิง สดชื่นรื่นเริง บางคราวก็อยู่ในระดับดีเป็นปกติปล่อยให้เป็นไปเช่นนั้นต่อไปได้ คนที่อยู่ด้วยกันหรือเกี่ยวข้องกันโดยฐานเป็นมิตรสหายเป็นต้น มักจะสังเกตรู้ภาวะทางจิตของกันและกัน และผู้ที่มีความรักหวังดีต่อกันย่อมจะช่วยแนะนำปลุกปลอบใจกัน ห้ามปรามกันในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งมีจิตใจอยู่ในภาวะที่ไม่ดี ผู้ใหญ่ปกครองผู้น้อยจะเป็นบุตรธิดาหรือผู้อื่นก็ตาม จะปกครองถึงจิตใจได้ก็ต้องรู้หลักวิธีบริหารจิตทั้ง ๔ ข้อนี้ ถึงในการบริหารอื่น ๆ ที่นอกจากทางจิต เช่นการทำหน้าที่ปกครองต่าง ๆ ตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ก็น่าจะกล่าวได้ว่ามีหลักวิธีไม่พ้นไปจาก ๔ ข้อนี้ คือยกคนที่ควรยก ข่มคนที่ควรข่ม ปลอบคนที่ควรปลอบ ปล่อยเฉยในคนที่ควรปล่อยไว้เฉยๆ ถ้าปกครองผิดหลักก็จะเกิดผลเสียหาย เช่นไปยกคนที่ควรข่ม หรือข่มคนที่ควรยกเป็นต้น ผลเสียหายที่เกิดจากการปกครองผิดหลักนี้ นอกจากเป็นผลเสียหายภายนอกต่าง ๆ แล้วยังเป็นผลเสียหายทางจิตใจของผู้อยู่ในปกครองอีกด้วย ถึงอย่างไรก็ต้องเนื่องถึงจิตใจ เพราะทุก ๆ คนทั้งผู้ใหญ่และเด็กก็ย่อมมีจิตใจที่มีความรู้ความคิดคล้ายคลึงกัน และมีภาวะทางจิตใจในส่วนสำคัญไม่แตกต่างกัน ฉะนั้น จึงควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักบริหารทั้ง ๔ ข้อนี้ให้ดี เพื่อที่จะได้ใช้ปกครองจิตใจตนเองด้วย ปกครองผู้อื่นให้ถึงจิตใจของเขาได้ด้วย ผู้ที่สามารถปกครองจิตของตนได้เองย่อมมีความสวัสดี ปลอดภัยดีกว่าใคร ๆ จะหวังให้คนอื่นมาช่วยคุ้มอยู่เสมอไปย่อมไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ ความว่า "จงโจทเตือนตนด้วยตน จงสอบสวนตนด้วยตน ผู้ที่มีสติคุ้มครองตน จักเป็นผู้ปลอดภัยอยู่เป็นสุข"

อะไรเป็นเครื่องมือสำหรับใช้ในการบริหารจิตให้มีสมาธิ ขอแนะนำเพียงข้อเดียวคือ สติ ทุก ๆ คนเมื่อจะเดินข้ามถนน จะต้องสังเกตดูรถที่วิ่งไปวิ่งมาในเบื้องนี้จะต้อง

ข้ามที่ทางม้าลาย ทั้งจะต้องสังเกตดูรถอีกด้วย จิตใจในขณะนั้นเต็มไปด้วยความระมัดระวัง ไม่ลืมไม่เผลอตัว นี้แหละเรียกว่าความมีสติ ตามถ้อยคำแปลกันว่า "ความระลึกได้" ฟังพูดคล้ายยังไม่ซึ้งถึงคำว่าสติดังตัวอย่างขณะจะเดินและกำลังเดินข้ามถนนนั้น จิตใจจะต้องมีความระลึกได้ว่าเราจะเดินหรือกำลังเดินข้ามถนน จะต้องมีความรู้ตัวอยู่โดยไม่เผลอหรือลืมตัวอยู่ตลอดเวลา จะต้องจำได้ว่ามีระเบียบให้เดินข้ามได้ที่ทางม้าลาย ยังไม่ถึงทางม้าลายถึงอยากจะรีบข้ามก็นึกห้ามใจมิให้ข้าม เพราะจะผิดระเบียบ เมื่อถึงทางม้าลายจะเดินข้ามก็ต้องหยุดยั้งให้รถที่วิ่งไปมาอยู่หยุดก่อน แล้วรีบเดินข้ามด้วยความระมัดระวัง อาการเหล่านี้เป็นเรื่องของสติทั้งนั้น ฉะนั้น สติจึงหมายถึงความระลึกเป็นความจดจำได้ เป็นความรู้ระมัดระวังรอบคอบ เป็นความรู้ตัวโดยไม่เผลอไม่ลืมตัวเป็นเครื่องกั้นหรือห้ามจากอันตราย ทำให้มีความระมัดระวังรอบคอบ ทำให้มีความสังเกตจดจำไม่หลงลืม ทำให้นึกขึ้นได้ทันท่วงที ควบคุมใจตนเองได้ สติเป็นข้อที่หัดทำ ให้มีมากขึ้นได้คือหัดทำความรู้ตัวในขณะที่เดินยืนนั่งนอน และให้นึกให้ได้ก่อนว่าจะเดินยืนนั่งนอนอย่างไรจึงจะเหมาะแก่มรรยาทเป็นต้น หัดทำความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น เช่นในขณะบริโภคอาหาร ในขณะที่จะพูด จะทำอะไรทุกอย่างควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจที่จะทำต่าง ๆ นั้นไม่ใช่ทำอะไร อย่างหนึ่งแล้วปล่อยใจให้ลอยละล่องไปในเรื่องอื่นต่าง ๆ ที่เรียกว่าใจลอย ซึ่งเป็นอาการที่ขาดสติขณะที่เดินตามถนน ถ้าใจลอย คือขาดสติ เป็นมีหวังว่าจะเป็นอันตราย ความที่ขาดสตินี้แหละเรียกว่าความประมาทโดยตรงกันข้าม ความไม่ประมาทก็คือความที่ไม่ขาดสติด้วยมีสติรักษาตัวอยู่เสมอ สตินี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจิตให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะเป็นสมาธิขึ้นไม่ได้ดังจะกล่าวทบทวนว่า "ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่นั้นคงคือสมาธิซึ่งเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง" จะตั้งใจดังนี้ได้ก็ต้องมีสติระลึกรู้ก่อนจะทำว่าเราจะทำ ระลึกรู้ตัวว่าถูกหรือผิด ระลึกรู้ที่ห้ามใจยับยั้งใจได้จากการที่จะทำผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูก เช่นเดียวกับจะเดินข้ามถนน ต้องมีสติที่ห้ามมิให้เดินถ้ามีรถวิ่งมา ที่ให้เดินข้ามได้ถ้าเป็นทางข้ามและปลอดรถ และสตินี้เองเป็นเครื่องยุหรือข่มใจเป็นต้น เช่นเมื่อเป็นหน้าที่หรือเป็นกิจที่ควรทำ ถ้าใจตกไม่อยากทำก็ต้องยกใจขึ้นคือให้มีความเพียรแข็ง

ขัน ถ้าใจอยากแรงเกินไปก็ต้อง ข่มลงให้พอดี ถ้าใจเหี่ยวแห้งหมดสนุกก็ต้องปลอบต้องทำให้บันเทิง จะไปดูไปฟังอะไรให้เพลิดเพลินหรือไปสนทนากับมิตรสหายให้ใจสบาย ถ้าใจเป็นปกติก็ปล่อยได้ เมื่อเป็นที่ไม่ควรทำก็จะต้องมีสติกั้นหรือห้ามใจไว้มิให้ทำเรียกว่าข่มใจไว้ก็ได้ ใครปฏิบัติหัดทำสติอยู่เสมอจิตใจจะมีสมาธิดีขึ้นทุกทีคือจะตั้งมั่นแน่วในกิจที่จะทำทุกอย่างจะเว้นสิ่งที่ผิดทำสิ่งที่ถูกได้ง่ายขึ้น จะรีบลงมือจับทำสิ่งที่ถูก เมื่อลงมือจับทำแล้วจิตใจจะแน่วแน่ไม่ซัดส่าย จะทำงานได้มากและได้ดี จะเกิดความสำเร็จได้สดวก งานยากก็เป็นง่าย คือไม่ยากสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจทำจริงพึงเห็นตัวอย่าง นักเรียนสองคน คนที่หนึ่งตั้งใจเรียนจริงโดยสม่ำเสมอมาตั้งแต่ต้น คนที่สองเกียจคร้านไม่เรียนจริง คนที่หนึ่งจะง่ายขึ้นทุกที ส่วนคนที่สองจะยากขึ้นทุกที อีกตัวอย่างหนึ่ง คนที่หนึ่งตั้งใจทำการอาชีพตั้งตนให้เป็นหลักฐาน คนที่สองไม่ตั้งใจ คนที่หนึ่งตอนแรกจะเหนื่อยยากแต่จะสบายขึ้นทุกที ส่วนคนที่สองทีแรกจะสนุกสบายแต่จะลำบากขึ้นทุกที คนที่หนึ่งตามตัวอย่างทั้งสองนี้ คือคนที่มีหลักวิธีบริหารจิต ด้วยมีสติมีจิตเป็นสมาธิแน่วแน่ในการเรียนและการงานของตน ส่วนคนที่สองเป็นผู้มีจิตใจไม่มั่นคงตรงกันข้าม จึงไม่สมควรหรือที่จะหัดทำสติตามหลักวิธีบริหารจิต เพื่อให้จิตมีสมาธิในกิจที่ควรทำทั้งปวง

สิ่งที่ควรต้องการมากอย่างยิ่งสำหรับคน คือ ปัญญา ทุกคนต้องเคยได้ยินคำว่าปัญญามาตั้งแต่เป็นเด็กพอรู้เดียงสา ซึ่งยังไม่รู้ความหมาย และต้องเคยได้รับอบรมให้เจริญปัญญา มาตั้งแต่ยังไม่รู้เดียงสาเสียอีก เพราะถ้าไม่มีปัญญาที่เจริญขึ้นพอรู้ความแล้วจะเรียกว่ารู้เดียงสาหาได้ไม่ ที่เรียกว่ารู้เดียงสาย่อมมีความหมายว่ามีปัญญารู้ความเริ่มต้นที่จะดำรงตนอยู่ใน โลกขึ้นด้วยตนเองแล้ว มนุษย์เราเกิดมามีสมบัติประเสริฐอย่างหนึ่งติดตนมาแต่กำเนิด คือ กำเนิดปัญญา จะเรียกว่าปัญญาโดย กำเนิดก็ได้ เพราะมีจิตใจอยู่ในระดับสูง และมีร่างกายประกอบด้วยมันสมองที่วิเศษกว่าสัตว์จำพวกอื่น แม้จะมีร่างกายใหญ่โตกว่า เรียกว่ามีกำเนิดปัญญาเกิดมาพร้อมกับชีวิตของทุกคน เว้นแต่บางคนที่พิการทางมันสมอง จึงพร้อมที่จะเรียนศึกษาให้เกิดเจริญปัญญาได้ด้วยกัน โคลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระปิยะมหาราชเจ้ามีอยู่ว่า

ฝูงชนกำเนิดคล้าย คลึงกัน
ใหญ่ย่อมเพศผิวพรรณ แผกบ้าง
ความรู้อาจเรียนทัน กันหมด
เว้นแต่ชั่วดีกระด้าง อ่อนแก้ฤๅไหว

ความรู้ในโคลงพระราชนิพนธ์นี้ คือ ปัญญา ที่ทุกคนอาจเรียนให้มีขึ้นในตนได้ทันกัน ไม่ว่าชายหญิงหรือผิวเหลือง ดำ ขาว เพราะมีกำเนิดปัญญาอยู่ในระดับคล้ายคลึงกันดังกล่าว นอกจากนี้ในร่างกายของคนเรายังมีเครื่องมือเป็นสื่อปัญญาอยู่พร้อมสรรพ คือ ประสาททั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กับกายประสาท พร้อมทั้งมันสมองซึ่งเป็นใจกลางของบรรดาสื่อปัญญาทั้งหมด เด็กเกิดมาก็เริ่มใช้ประสาททั้ง ๕ สัมผัสกับโลกภายนอก เริ่มรู้สิ่งต่าง ๆ มารดาบิดาและคนเลี้ยงก็ค่อย ๆ สอนช่วยให้เกิดความรู้ขึ้นทีละน้อย สำหรับความรู้ที่ได้ทางประสาททั้ง ๕ นั้น มักจะได้ทางหูและทางตามากกว่าทางอื่น เหมือนอย่างนักเรียนนักศึกษาหรือคนทั่วไปผู้ใช้หูฟังตาดู ในหมู่คนมีสื่อสำคัญสำหรับแสดงความความประสงค์ หรือถ่ายทอดความรู้อย่างหนึ่งคือ "ภาษา" เป็นวาจาคือคำพูดที่พูดด้วยปากมาก่อน แล้วจึงมีอักษรหรือหนังสือแทนวาจา และเดิมก็ใช้เขียนกันเท่านั้น ต่อมาจึงมีการพิมพ์ ตั้งแต่มีการพิมพ์หนังสือ ความรู้ต่าง ๆ แพร่หลายมากขึ้น และคนก็อ่านหนังสือในการเรียนการศึกษา เป็นเหตุให้ได้ความรู้ทางตามากขึ้นเท่าเทียมหรือยิ่งกว่าทางหูซึ่งใช้มากกว่าในสมัยโบราณอีกทางหนึ่ง

มรดกตกทอดที่สำคัญของคน คือ ความรู้ในทางต่าง ๆ ดังที่เรียกว่า "ศาสตร์" คือคัมภีร์ ตำรา หรือ "วิชา" นานาชนิด ในโลกนี้มีคนที่เป็นนักปราชญ์เกิดมามากในหลายยุคหลายสมัย จำพวกหนึ่งเป็นพวกต้นคิดหรือต้นของความรู้ซึ่งได้พบความรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นใหม่ แล้วก็แสดงประกาศไว้แก่คนอื่น มีการฟังจำสืบต่อกันมาก่อนแล้ว เมื่อมีหนังสือจึงเขียนหรือพิมพ์ขึ้นเป็นหลักฐานแพร่หลาย ในสมัยที่ยังไม่มีหนังสือความรู้ต่าง ๆ คงสูญหายไปเสียมิใช่น้อย วิชาต่าง ๆที่เรียนศึกษากันตั้งแต่ชั้นอนุบาลล้วนมีคนเป็นต้นคิดทั้งนั้น และมีคนที่คิดเสริมเพิ่มเติมต่อมา เช่นวิชาไฟฟ้ามีคนที่เป็นต้นคิด และมีคน

ที่คิดเพิ่มเติมต่อมาเป็นต้น ในทางศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นต้นคิดวิชาธรรมในพระพุทธศาสนา และทรงประกาศแสดงแก่โลกกว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว พระองค์ทรงได้รับความเคารพนับถือว่าเป็น "พระบรมศาสดา" หรือ "พระศาสดา" ของโลก เดิมพระสาวกทั้งหลายก็จำถ่ายทอดกันมาแต่ว่าจึงเขียนเป็นหนังสือขึ้นภายหลัง เป็นหลักฐานที่ได้ฟังได้อ่านเรียนศึกษากันอยู่จนถึงทุกวันนี้

ทำไมจึงต้องเรียนต้องศึกษา เพราะลำพังกำเนิดปัญญาที่ทุกคนได้มาแต่กำเนิดและความรู้ที่ได้ทางประสาทต่างๆอยู่โดยปกติธรรมดาหาเป็นการเพียงพอไม่ ต้องขวนขวายเล่าเรียนศึกษา ด้วยวิธีเข้าโรงเรียนหรือด้วยตนเอง เพื่อเจริญปัญญาของตนอยู่เสมอในวิชาความรู้ที่เหมาะแก่ความประสงค์ของตน วิชาความรู้ต่างๆในโลกนี้ที่เป็นมรดกตกทอดมาก็มีอยู่เป็นอันมากแล้วทั้งเพิ่มเติมเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าไปอยู่เสมอไม่หยุดยั้งคนพากันคิดค้นคว้าพากันเรียนศึกษาก้าวหน้าไปอยู่ทุกเวลาฉะนั้นถ้าหยุดเรียนศึกษาเสียเมื่อไรก็กลายเป็นคนหยุดอยู่กับที่และกลายเป็นคนอยู่หลังไปเมื่อนั้น แต่วิธีเรียนศึกษานั้นย่อมมีลักษณะต่างๆกัน เช่นเมื่อเป็นเด็กต้องเข้าโรงเรียนบัดนี้แม้เป็นผู้ใหญ่แล้วก็ต้องเข้าโรงเรียนเป็นครั้งคราวเพื่อรับการศึกษาในระดับต่างๆ และโดยเฉพาะทุกคนต้องศึกษาให้มีความรอบรู้ในกิจการประจำวันของตน ในเหตุการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ในวงแคบจนถึงในวงกว้างดังที่เรียกว่าเหตุการณ์ของโลก เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตนดำรงตนอยู่ได้โดยเหมาะสมและสวัสดี แม้การศึกษาให้รู้จักวิธีบริหารจิตให้มีสมาธิดังกล่าวมาโดยลำดับก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่งซึ่งหากมีปัญญาในเรื่องนี้ก็จักสามารถฝึกจิตของตนให้มีสมาธิ ตั้งมั่นในทางที่ถูกชอบได้อย่างแน่วแน่

อะไรเป็นผลโดยตรงของการทำจิตให้เป็นสมาธิ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ความว่า "ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง" พระพุทธภาษิตนี้ คำว่า "ผู้มีจิตตั้งมั่น" คือผู้ที่บริหารจิตให้มีสมาธิได้นั่นเอง คำว่า "ย่อมรู้ตามเป็นจริง" คือได้ปัญญาหากจะถามว่าปัญญาคืออะไร ก็อาจตอบได้ตามคำนี้ว่า คือ "ความรู้ตามเป็นจริง" เป็นทั้งคำอธิบายคำจำกัดความที่เพียงพอของ "ปัญญา" ถ้าลองคิดทบทวนข้อความที่กล่าวมาแล้วสักหน่อยก็จะพอเห็นความได้ชัดจากตัวอย่างต่างๆเช่นว่า เมื่ออ่านหนังสือ ฟังคำบรรยายคำสอน หรือแม้ฟังราย

การบริหารจิตใจ จะต้องตั้งใจอ่าน ตั้งใจฟัง ด้วยการรวมใจเข้ามาอยู่ที่หนังสืออ่านหรือที่เรื่องที่ฟัง จึงจะรู้เรื่อง ความตั้งใจดังกล่าวคือความทำจิตให้เป็นสมาธิ ความรู้เรื่องเป็นปัญญาในขั้นนี้ ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่าถ้าขาดความตั้งใจเสียแล้วจะไม่รู้เรื่องเลยทีเดียว ความรู้ที่ได้จะต้องอาศัยความตั้งใจทุกคราวไป ฉะนั้น จึงควรทราบไว้ก่อนว่าผลโดยตรงของสมาธิ คือ ปัญญา และเป็นผลที่มุ่งหวังโดยตรงด้วย เรื่องนี้ได้กล่าวรวมๆมาโดยลำดับแล้ว เพียงแต่ยังมิได้แยกออกมาต่างหากเท่านั้น เพราะการจะทำอะไรให้สำเร็จเป็นผลดีนั้น ต้องทำด้วยปัญญาที่ได้จากความตั้งใจให้เป็นสมาธิอยู่ในสิ่งนั้น ถ้าลำพังแต่สมาธิ ก็เหมือนคนมีเรี่ยวแรงที่จะวิ่งไปได้ไกลแต่ตาบอดมองไม่เห็นอะไร , ปัญญาจึงเป็นจักษุคือดวงตาของคนชนิดที่เป็นแก้วตาสารพัดรู้ทีเดียว

ความหมายของปัญญาในรายการนี้ทีแรกต้องการให้รวมใจเข้ามา เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจในหนังสือที่อ่านในเรื่องที่ฟัง ต้องการให้รู้เร็ว มีความกำหนดจดจำดีในวิชาและการงานที่ทำต่าง ๆ สุดแต่ว่าใครจะเรียนและทำอะไร กับต้องการให้หัดใช้ความคิดให้รู้ถึงความจริงอย่างไร และควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม บังเกิดผลดีตามประสงค์

วิธีฝึกปัญญาจะพึงทำอย่างไร ก่อนอื่นขอย้ำว่าการบริหารจิตให้มีสมาธิซึ่งเป็นการรวมใจเข้ามาเป็นวิธีฝึกปัญญาข้อสำคัญ ดังที่ได้เปรียบเหมือนไฟที่มีเครื่องรวมแสงย่อมส่องให้เห็นสิ่งที่ต้องการจะเห็นได้ชัดเจน และไกลใจที่รวมเข้ามาเหมือนอย่างไฟที่มีเครื่องร่วมแสง ความรู้สิ่งที่ต้องการจะรู้เหมือนอย่างการเห็นสิ่งที่ต้องการจะเห็น ถ้าจะถามว่าใจที่รวมเข้ามานั้นจะรวมเข้ามาในเรื่องอะไร ตอบตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ในวิชาที่เรียนหรือในเรื่องที่ฟังที่อ่าน และในการงานที่ทำต่าง ๆ แต่ในตอนที่ว่าด้วยวิธีฝึกปัญญานี้จะได้แยกแยะในทางที่จะใช้เป็นวิธีฝึก คือ รวมใจเข้ามาเพื่อฟัง เพื่อคิด เพื่อทำ ในต่อไปเมื่อพูดถึงแต่การฟัง คิด และทำเท่านั้นก็ให้ทราบว่าจะต้องมีการรวมใจอยู่ด้วย จึงจะได้ปัญญาที่เกิดจากการฟังเป็นต้น ไม่เช่นนั้นก็สักแต่ว่าฟัง ๆ คิด ๆ ทำ ๆ ไปเท่านั้นเมื่อได้ทำความเข้าใจกันก่อนดังนี้แล้วในคำอธิบายต่อไป ก็อาจจะพูดถึงแต่เรื่องการฟังเป็นต้นซึ่งเป็นวิธีฝึกปัญญาแต่ละข้อ ทิ้งเรื่องสมาธิไว้ให้เข้าใจเอาเองว่าต้องมีดังกล่าววิธีฝึกปัญญานั้น พึงทำด้วย "การฟังการคิดและการทำให้มีให้เป็นขึ้น"

วิธีฝึกปัญญาด้วยการฟัง หมายรวมถึงการอ่านการเขียนจดบันทึกด้วย ในเรื่องเรียนที่ควรรู้ทั้งปวง อาจเรียกรวมว่าการเรียน ซึ่งโดยปกติ ใช้หูและตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่นี้แหละ และอาจใช้ทางประสาทอื่น เช่นคนตาบอดเรียนอ่านหนังสือทางกายประสาท ถึงคนตาดีก็ได้ความรู้ทางประสาทอื่น ๆ เหมือนกัน เมื่อว่าถึงส่วนใหญ่ก็ใช้ทางหูและตาดังกล่าว ทุก ๆ คนเกิดมาได้ร่างกายที่มีบ่อเกิดแห่งปัญญามาด้วยพร้อมสรรพ ก็น่าจะใช้ก่อปัญญากันให้เต็มที่คือใช้หูตาเรียนศึกษาแสวงหาวิชา เช่นเป็นนักเรียนนักศึกษา ตั้งใจฟังตั้งใจอ่านวิชาต่าง ๆ ไม่เกียจคร้านไม่ตามใจที่ใฝ่สนุกเพลิดเพลินจนเสียการเล่าเรียนศึกษา เพราะเรื่องเสียหายต่าง ๆ ก็เนื่องจากตาหูเหล่านี้อีกเหมือนกัน คือใช้ตาดูหูฟังในสิ่งที่ผิดที่เสียต่าง ๆ นำให้ประพฤติเสียต่อไป ถ้าตาบอดหูหนวกเสียคงไม่อาจจะประพฤติผิดต่าง ๆ ได้ง่าย ดังเช่นเด็กที่หนีโรงเรียนไปดูภาพยนตร์ ก็ใช้ตานี่แหละดูภาพยนตร์ แทนที่จะดูหนังสือในเวลาเรียน เพราะควบคุมใจที่อยากจะดูไว้ไม่ได้ การที่ควบคุมใจไว้ไม่ได้ ก็เพราะมิได้หัดควบคุมใจซึ่งเป็นการบริหารจิตให้มีสมาธิดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จิตใจจึงขาดสมาธิในการเรียน ถ้าจิตใจมีสมาธิในการเรียนอยู่แล้ว ก็จะมีโอกาส รวบรวมความรู้จากหูและตาของตนได้มากมายเมื่อได้ความรู้เพิ่มพูนขึ้นแล้ว จะช่วยให้เป็นคนมีหูตาสว่าง โดยตรงคือมีจิตใจสว่างขึ้นไม่ถูกหลอกลวงทางตาหูได้ง่าย เพราะเครื่องหลอกลวงทั้งหลายนั้นเกิดทางตาหูนี่แหละมากในสมัยที่โลกเจริญดังในทุกวันนี้ เครื่องหลอกลวงต่าง ๆ ก็มีมากขึ้นด้วย ถ้าใครมีจิตใจไม่มั่นคงเพียงพอ ก็จะพลอยเสียไปได้ง่าย ซึ่งเกี่ยวกับทางตาหูนี้เอง ฉะนั้นจึงสมควรที่จะหัดทำการบริหารจิต ฝึกจิตให้ตั้งมั่นคงอยู่ในทางที่ชอบ และใช้หูตาเป็นเครื่องมือที่ได้มา โดยธรรมชาตินี้เล่าเรียนศึกษาให้เจริญปัญญาเพียงพอ ปัญญานี้จะช่วยวินิจฉัยสิ่งที่ได้ยินที่ได้เห็นว่าเป็นอย่างไร คือจริงหรือหลอกดีหรือชั่วผิดหรือถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ จะมีหูตาสว่างต่อโลกไม่ถูก เครื่องหลอกลวงทางหูทางตาชักพาไปในทางที่ผิดได้ แต่กลับจะฉวยประโยชน์ได้จากสิ่งเหล่านี้ จะดำรงตนอยู่ในโลกได้โดยสวัสดี

วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด คนเรามีมันสมองเป็นใจกลางแห่งประสาททั้งหลายสำหรับใช้คิดให้ปัญญาเจริญเติบโตดังที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "มโน" หรือ "มานะ"

ซึ่งเป็นอายตนะคือที่ต่อมี ๖ อยู่ด้วยกัน จึงควรที่จะใช้ขบคิดเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ ไม่น่าที่จะทำอะไรโดยไร้ความคิด คำว่า "การคิด" หรือ "ความคิด" ไม่ใช่หมายถึงคิดอะไรเรื่อยเฉื่อยไป หรือคิดอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างที่ทุก ๆ คนต้องคิดกันอยู่ทุกขณะที่ไม่หลับ แต่หมายถึงความคิดแสวงหาเหตุผล คือก่อนที่จะเชื่ออะไรจะทำอะไรลงไป ควรจะต้องมีเหตุผลอันสมควร ด้วยใช้ความคิดเพ่งพินิจพิจารณาให้รู้ถึง คำว่าเหตุผล เป็นคำมีความหมายกว้าง วิธีหัดใช้ความคิดอย่างง่าย ๆ คือ วิธีตั้งปัญหาว่า "อะไรทำไม" ทุก ๆ คนคงเคยได้ยินคำว่า "คือสิ่งนั้นสิ่งนี้" ซึ่งเป็นคำตอบปัญหาว่าอะไร "เพราะเหตุนั้นเหตุนี้" ซึ่งเป็นคำตอบปัญหาว่าทำไม เช่นปัญหาเรื่องเด็กว่าเด็กคือใคร ทำไมจึงทำอย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น จะลองตอบเป็นตัวอย่างในทางหัดใช้ความคิดในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวดังต่อไปนี้

เด็ก คือคนเล็ก ๆ เพราะเล็กกว่าผู้ใหญ่ แต่ก็จะเติบโตขึ้นทุกวันจนเท่าผู้ใหญ่ในเวลาต่อไปข้างหน้า ถึงจะมีตัวเล็ก ๆ ก็มีตาสำหรับดู มีหูสำหรับฟัง มีใจสำหรับคิดเหมือนกัน เด็กจึงมีทุก ๆ อย่างพร้อมที่จะเล่าเรียนเขียนอ่านเพื่อปลูกปัญญา และรู้จักแสดงความอยากต่าง ๆ เช่น อยากวิ่งอยากเล่นอยากมีของเล่นต่าง ๆ ถ้าไม่ได้ดังใจบางทีก็อาละวาดส่งเสียงร้องเอะอะ จนคนใหญ่ ๆ ต้องตามใจเอาใจ ใครตามใจมากก็ชอบ มักจะเป็นมารดา บางทีก็เป็นบิดา เด็ก ๆ ย่อมรู้จักฟังและจดจำถ้อยคำของบิดามารดาของผู้ใหญ่คนอื่น ๆ รู้จักจำตัวหนังสือ ค่อย ๆ อ่านหนังสือได้ขึ้นเรื่อย ๆ บางคนจำตัวหนังสืออ่านผสมเป็นคำ ๆ ได้หลายคำ ตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน เมื่อเข้าโรงเรียน ก็รู้จักฟังคำสอนของครู รู้จักทำตามระเบียบต่าง ๆ รู้จักรักษาความสะอาด รักษากิริยามรรยาท พวกผู้ใหญ่ตลอดถึงครูที่โรงเรียนช่วยกันแนะนำฝึกอยู่เรื่อย ๆ บางทีเด็กสังเกตเห็นผู้ใหญ่ทำอย่างไรก็ทำตาม เพราะเด็กมักช่างสังเกตช่างจดจำทำตามอย่าง เด็กที่ฉลาดมักชอบคิดความคิดของเด็ก อย่างเด็กบางทีทำให้ผู้ใหญ่สดุดใจอย่างแรงก็มี

ลองหัดใช้ความคิดเรื่องไม้บันทัด โดยตั้งปัญหาขึ้นถามเองตอบเองว่า ไม้บันทัดมีไว้ทำไม มีไว้เพื่อตีเส้นบันทัด หรือเพื่อวัดให้รู้ระยะว่าเท่าไรเซ็นติเมตร เท่าไรนิ้วเป็นต้น ตีเส้นบันทัดทำไม เพื่อให้มีเส้นสำหรับเขียนหนังสือให้ตรง ไม่เขียนเป็นงูเลื้อยวัดให้รู้ระยะ

ต่าง ๆ ทำไม   เพื่อบอกระยะถูกในเวลาคิดเลขเป็นต้น ลองคิดต่อไปอีกว่า ในการเขียนหนังสือ นอกจากมีเส้นบันทัดแล้วจะต้องมีอะไรอีก จะต้องมีความตั้งใจมีตาจับอยู่ตรงที่จะเขียน รวมใจเข้ามา ในขณะที่เขียนจะต้องใช้ความคิดว่าเขียนอย่างไรจึงจะถูกจึงจะงาม เมื่อหัดใช้ความคิดอยู่ดังนี้เสมอ จะได้ปัญญา คือ ความรู้ในเหตุผลในการที่ทำทั้งปวงคือจะรู้ว่านี่อะไร ทำไมเป็นต้น

ภาษิตในพระพุทธศาสนามีอยู่บทหนึ่งแปลว่า "ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเหมือนฉัตร (ร่ม) ใหญ่ในฤดูฝน" อธิบายโดยย่อว่า ธรรมในที่นี้ คือ คุณธรรม อันได้แก่ความดีอันเกิดจากประพฤติในทางบำบัดความทุกข์เดือดร้อนเกื้อกูลให้เกิดความสุขต่าง ๆ คุณธรรมนี้เองย่อมรักษาผู้ประพฤติมิให้ตกไปในที่ชั่ว และย่อมรักษาตลอดไปถึงผู้อื่นได้อีกด้วย เพราะผู้ประพฤติธรรมไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ทำแต่การสงเคราะห์เกื้อกูล จึงไม่มีใครต้องได้รับความเดือดร้อนจากผู้ประพฤติธรรม มีแต่ผู้ที่ได้รับความสบายใจความสุขเท่านั้น ถ้าผู้ประพฤติธรรมเป็นผู้ปกครองตั้งแต่ส่วนน้อย คือในครอบครัวหนึ่งขึ้นไปจนถึงเป็นผู้ปกครองส่วนใหญ่คือประเทศชาติ ผู้อยู่ในปกครองก็พากันอยู่เป็นสุข เพราะเท่ากับเป็นร่มใหญ่ที่กางกั้นป้องกันแดดฝน กล่าวคือความทุกข์ร้อนต่าง ๆ จึงมีคำที่กล่าวว่า "ร่มเย็นเป็นสุข" หรือ "ร่มโพธิ์ร่มไทร" เป็นคำนามที่หมายถึงวัตถุเป็นเครื่องกั้น ตรงกับคำไทยบาลีว่า "ฉัตร" นั่นเอง ทางพระพุทธศาสนานำมาใช้ให้หมายถึง "ธรรม" คือคุณธรรมที่มีอยู่ในบุคคลด้วย เพราะทำผู้ประพฤติธรรมเองและคนอื่นให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข ท่านผู้ปกครองประเทศในโลกซีกตะวันออกนี้ โดยเฉพาะพระราชาผู้ทรงได้รับมุรธาภิเษก ย่อมทรงได้เศวตฉัตร (ร่มขาว) ความได้เศวตฉัตร หรือความถึงเศวตฉัตรสำหรับพระราชา จึงหมายถึงความเป็นพระราชาธรรมเนียมนี้จึงได้ใช้ในเมืองไทยตลอดเวลาช้านาน สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า ทรงได้รับการถวายนพปฎลมหาเศวตฉัตร (ฉัตรขาวชั้นเก้า) ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๓ การที่ท่านผู้ได้รับอภิเษกให้เป็นพระราชามหากษัตริย์ ซึ่งย่อมทรงดำรงมหาเศวตฉัตรด้วยนั้น ถ้ามองดูเพียงผิวเผิน ก็จะเห็นว่าเป็นเพียงเครื่องหมายแห่งพระราชอิสริยยศอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่าความที่ทรงดำรงเศวตฉัตร ย่อมหมายถึง

ว่า ได้ทรงเป็นฉัตรใหญ่หรือร่มใหญ่ที่กางกั้น อาณาประชาราษฎรทั้งประเทศชาติให้มีความสุขสวัสดี ไม่ใช่หมายถึงว่าจะกางกั้นพระองค์เอง และสีขาวย่อมหมายถึงบริสุทธิ์คือธรรม ซึ่งพระมหากษัตริย์จะพึงทรงประพฤติและธำรงรักษาเป็นพระราชธรรมจริยาดังเช่นทศพิธราชธรรม เมื่อทรงปกครองด้วยพระราชธรรมจริยา ประชาชนทั้งชาติย่อมอยู่เย็นเป็นสุข เหมือนอย่างมีร่มใหญ่กางกั้นอยู่เหนือเศียรเกล้าของตน ๆ ทุกคน การถวายเศวตฉัตรแด่พระมหากษัตริย์จึงเป็นการถวายหน้าที่ให้ทรงกางกั้นให้ความร่มเย็นแก่ประชาชน การที่ทรงธำรงเศวตฉัตรจึงเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนทั้งชาติ ประชาชนนี่แหละเป็นผู้ได้รับความร่มเย็นสวัสดีจากเศวตฉัตรที่พระมหากษัตริย์ทรงกางกั้นให้ แม้พระพุทธศาสนาและศาสนาทั้งปวง ตลอดถึงผู้ปฏิบัติพระศาสนา ย่อมดำรงอยู่โดยความเรียบร้อยสวัสดี ภายในเศวตฉัตรแห่งพระมหากษัตริย์องค์เอกอัครศาสนูปถัมภกเหตุการณ์ในปัจจุบันพร้อมทั้งพระราชาจริยาวัตรทั้งปวง ย่อมส่องให้เห็นได้ตระหนักว่า องค์พระมหากษัตริย์ได้ทรงเป็นฉัตรชัย ฉัตรมงคลแห่งประชาชนทั้งชาติโดยแท้จริง

ในโอกาสแห่งวันพระราชพิธีฉัตรมงคลนี้ (๕พฤษภาคม๒๕๑๑) ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจพระราชกุศล อภิบาลรักษา สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า พร้อมทั้งสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระราชโอรสธิดา ให้ทรงพระเกษมสำราญนิรมล ปราศจากศัตรู อุปัทวันตราย ทรงพระเจริญด้วยพระพรชัยมงคลทั้งปวง เสด็จสถิตในพระสิริราชสมบัติ เป็นฉัตรชัย แห่งประชาชนทั้งชาติตลอดกาลนาน ขอถวายพระพร

ประวัติของวันวิสาขบูชา ตามประพุทธประวัติมีว่า พระพุทธเจ้าได้ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ในวันพระจันทร์เพ็ญเดือนวิสาขะ โดยมากตรงกับวันเพ็ญเดือน ๖ บางปีตรงกับวันเพ็ญเดือน ๗ ในประเทศไทย ได้ทำพิธีวิสาขบูชาตั้งแต่เมื่อไร ตามหนังสือที่นางนพมาศแต่งแสดงว่า ได้ทำพิธีวิสาขบูชาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี โดยสมเด็จพระเจ้าแผ่นดิทรงเป็นผู้นำ ต่อมาในสมัยกรุงเก่าไม่มีปรากฏในจดหมายเหตุ ครั้นมาถึงสมัยกรุงเทพรัตนโกสินทร์นี้ มีกล่าวไว้ในพงศาวดารรัชกาลที่ ๒ ว่า สมเด็จพระสังฆราช (มี) ได้ถวายพระพรสนองพระราชปุจฉา ให้ทรงทำวิสาขบูชา เมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๐ เป็นครั้งแรก ซึ่งได้ทำต่อ ๆ กันมาจนบัดนี้

ความสำคัญของวันวิสาขบูชา เมื่อวันวิสาขบูชาตรงกับวันสำคัญในพระประวัติของพระพุทธเจ้าถึงสามวาระตรงกัน จึงมีความสำคัญขึ้น พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้มองเห็นความสำคัญนี้ จึงได้ทำวิสาขบูชากันทั่วไป กล่าวได้ว่า บัดนี้ พุทธศาสนิกชนทั่วโลกได้ทำวิสาขบูชาด้วยถือเป็นวันสำคัญไม่ควรละเลย ควรที่จะต้องทำการบูชาให้ปรากฏเป็นพิเศษ

วิธีทำวิสาขบูชา สรุปเป็น ๒ อย่าง คือ ทำอามิสบูชาบูชาด้วยวัตถุต่าง ๆ เช่น ประดับตบแต่งปูชนียสถานในวัด ตามประทีปโคมไฟธูปเทียนดอกไม้ และปฏิบัติบูชา คือ ปฏิบัติตนตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น ทำทานรักษาศีล ฟังธรรม เป็นการอบรมจิตและปัญญาในธรรม เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า ได้มีพระพุทธภาษิตแสดงว่าบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติตนตามคำสอนของ พระองค์ ประเสริฐกว่า ส่วนใหญ่ก็คงทำวิสาขบูชาด้วยการบูชารวมกันไปทั้งสองอย่าง

ประโยชน์ของการทำวิสาขบูชา คือ ได้มีโอกาสทำความดีหลายประการ เป็นเหตุให้ได้รับความสุข ทั้งได้มีโอกาสเข้าใกล้ชิดพระรัตนตรัยทั้งทางกายและทางใจ หากได้ฟังธรรมก็จะได้ทราบซึ้งในพระพุทธคุณ และได้ความเข้าใจในธรรมที่ได้ฟังนั้น เป็นเหตุเพิ่มพูนศรัทธาและสติปัญญา ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์แก่ตนเองทั้งนั้น

พระพุทธคุณโดยย่อ คือ พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้จริงทรงบริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมองทุกอย่าง ทรงมีพระกรุณายิ่งนัก พระพุทธศาสนาและพุทธบริษัทที่สืบต่อมาจนถึงบัดนี้เป็นผลแห่งพระกรุณาของพระองค์ พระองค์ทรงเป็นพระศาสดาเอกของโลกผู้เปี่ยมด้วยพระกรุณายิ่งใหญ่ ซึ่งทุก ๆ คนยังคงได้รับพระกรุณานี้อยู่ทุกกาลสมัยทุกเวลาที่ได้ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของพระองค์ คำสั่งสอนที่สำคัญข้อหนึ่งคือ สอนให้คุ้มครองรักษาจิต ซึ่งเป็นการบริหารจิตนั่นเอง เพราะจิตเป็นศูนย์กลางของกรรมและผลทั้งปวงดังที่กล่าวมาโดยลำดับ

พุทธศักราช พระพุทธเจ้าทรงพระพุทธคุณดังกล่าวได้ประสูติเมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ได้ตรัสรู้เมื่อก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี และได้ปรินิพพานเมื่อพุทธศักราช ๑ ปี เพราะไทยเรานับพุทธศักราชขึ้นต้น ๑ เมื่อเสด็จปรินิพพานล่วงแล้ว ๑ ปี ฉะนั้น ในวันวิสาขบูชาศกนี้ จึงเป็นปีที่เสด็จปรินิพพานล่วงแล้วได้ ๒๕๑๑ ย่างเข้าปีที่ ๒๕๑๒ ประเทศอื่นๆ

หลายประเทศนับบีที่อย่างขึ้นนี้

ความไม่เก่าล้าสมัย แม้นพระพุทธเจ้าจะเสด็จปรินิพพานมาแล้วนาน แต่พระพุทธศาสนาก็เป็นสิ่งไม่ล้าสมัย เพราะเป็นสัจจะที่เป็นประโยชน์และชอบธรรมทุกประการ ซึ่งทุกๆ คนควรสนใจศึกษาและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์

สิ่งที่ช่วยคิด ทุก ๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่จะใช้ความคิดดังกล่าวเพื่อแสวงหาความรู้ให้แก่ตนไปในทุกสิ่งทุกอย่างหาได้ไม่ ต้องอาศัยสิ่งช่วยคิด บางทีก็เป็นบุคคลเช่น มารดาบิดา ครูอาจารย์ช่วยบอก บางทีก็เป็นหนังสือคำสอนต่าง ๆ เช่น หนังสือพระพุทธศาสนา ตำราวิทยาการทั้งปวง ยกตัวอย่าง มารดาบิดาสั่งเด็ก ๆ ว่า "อย่าจับไฟ" บางทีก็อธิบายให้เข้าใจว่า ไฟคืออะไร เช่น ไฟเป็นของร้อนเผาไหม้ ทำไมจึงมิให้จับ เช่นว่า เพราะไฟจะไหม้มือ แต่บางทีก็ไม่ได้อธิบาย บอกสั่งเลยทีเดียวเพราะอาจยังเล็กเกินไปที่จะอธิบายให้เข้าใจได้ หรือไม่อยากอธิบาย คำสอนในพระศาสนาก็มีอยู่ไม่น้อยที่วางเป็นสูตรปฏิบัติเลยทีเดียว เช่น ศีล ๕ มีเว้นจากการฆ่า การลักขโมยเป็นต้น แม้กฎหมายบ้านเมืองก็วางเป็นบทไว้ทีเดียวว่าให้ทำอะไร ไม่ให้ทำอะไร เหล่านี้ รวมเรียกว่าเป็นสิ่งที่ช่วยคิด คือใครไม่ต้องใช้ความคิดของตนเองก็ได้คอยฟังและทำตาม ไปเท่านั้นลักษณะที่คอยฟังและทำตามเรียกว่า "ความเชื่อฟัง" หรือเรียกว่า "ศรัทธาความเชื่อ"

ความคิดแย้ง เมื่อผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจบอกสั่งห้ามมิให้ทำ ก็มักจะมีความคิดแย้งที่จะทำ เช่น ห้ามเด็กว่าอย่าจับไฟ เด็กที่ไม่เคยรู้จักความร้อนของไฟ ก็มักจะเกิดความอยากที่จะจับไฟเพื่อพิสูจน์ว่า ไฟเป็นอย่างไร เพราะความอยากรู้อยากเห็นซึ่งเป็นปกติธรรมดาของคนที่เกิดมามีมันสมอง มีจิตใจที่มีธาตุแห่งปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ฉะนั้นทางที่ดี ผู้ใหญ่และผู้รู้ควรอธิบายให้เด็กและแม้ผู้ใหญ่เองที่ยังไม่เข้าใจให้ ได้เข้าใจในสิ่งที่ห้ามมิให้ทำ และในสิ่งที่แนะนำให้ทำ ตามประเด็นแห่งปัญหาเช่น "อะไร ทำไม อย่างไร" ตามที่กล่าวแล้ว ดังที่มีคำเรียกว่า ให้เข้าใจในเหตุผล เช่น เมื่อห้ามว่า "อย่าจับไฟ" ก็ควรบอกด้วยว่าทำไมจึงไม่ควรจับไฟเล่น เมื่อเด็กหรือใครก็ตามได้เข้าใจในเหตุผลแล้ว ก็จะเกิดศรัทธาขึ้นด้วยปัญญา มีความเชื่อฟังไม่ยอมทดลองในสิ่งที่ห้ามแต่ก็มีอยู่หลายอย่างที่น้อยคนจะอธิบายได้ หรืออธิบายได้ยาก คือ สิ่งที่เชื่อกันโดยยาก เช่น เรื่องผีสางเทวดาโลกนี้โลกหน้า ตลอดถึงกฎของความดีความชั่วเป็นต้นคนที่เชื่อทีเดียวโดยไม่รอการพิสูจน์ก็มี คน

ที่ยังไม่เชื่อ เพราะจะต้องพิสูจน์ได้ก่อนก็มี อันที่จริงถ้าคิดดูให้ดีแล้ว จะรู้สึกว่าทุก ๆ คนต้องมีความเชื่ออยู่ในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้มากมาย เช่น การส่งจรวดไปยังดวงจันทร์คนโดยมากไม่รู้ด้วยตนเอง แต่ก็เชื่อไปตามที่นักวิทยาศาสตร์แถลงและแสดงภาพออกมาถึงสิ่งต่างๆที่ประดิษฐ์ขึ้นใช้กันอยู่ เช่น รถยนต์ เครื่องบิน วิทยุ โทรทัศน์เป็นต้น คนโดยมากเป็นคนใช้สิ่งที่สำเร็จรูปแล้วเหล่านี้แต่มิได้เป็นผู้คิดว่า ทำไม อย่างไร เป็นต้น ในสิ่งเหล่านี้เป็นแต่เพียงใช้ให้เป็นเพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ตนต้องการเท่านั้น ทั้งไม่จำเป็นไม่สามารถที่จะไปใช้ความคิดให้รู้ไปทุกสิ่งทุกอย่างด้วย ฉะนั้นหากมีความคิดแย้งเพื่อพิสูจน์ในสิ่งที่ตนเองยังพิสูจน์ไม่ได้ ก็ควรมีความเชื่อฟังผู้ใหญ่ผู้รู้ เช่น มารดา บิดา ครูอาจารย์ ไว้ก่อนดีกว่าความเชื่อฟังหรือศรัทธาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีควบคู่กันไปกับปัญญา

ความคิดแผลง คำว่า "แผลง"ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า "สำแดง เช่น แผลงฤทธิ์, ดัดแปลง เช่น แผลงอักษร, ยิง เช่นแผลงศร" ส่วนที่ใช้กับความคิดว่า ความคิดแผลง หมายถึง ความคิดที่ผิดแผกไปจากแนวเดิมที่มีอยู่สำแดง ความคิดเช่นนั้นออกไป บางทีเพียงด้วยคำพูด บางทีด้วยการกระทำต่างจากความคิดแย้ง คือ ความคิดแย้ง หมายถึงความคิดขัดแย้ง ว่าจะไม่เป็นอย่างนั้น อาจจะเสนอความคิดขึ้นใหม่ก็ได้ แต่ก็ไม่ผิดแผกไปจากขอบเขตปกติสามัญ ส่วนความคิดแผลงเป็นความคิดหรือวางแบบ หรือแนว หรือทางขึ้นใหม่ซึ่งผิดแผกแปลกไป แนวทางเกิดจากความคิดแย้งขึ้นก่อนก็ได้ ความคิดแผลงอาจเป็นความคิดที่นำทางขึ้นใหม่ แต่เพราะเป็นของใหม่แปลก ก็กล่าวว่าแผลงไปก่อนถ้าเป็นของถูกหรือเป็นที่นิยมขึ้น ก็กลายเป็นความคิดที่ได้รับความรับรอง ที่ว่าแผลงก็หายไป แต่ถ้าไม่ถูกไม่เป็นที่นิยม ก็เป็นความคิดที่แผลงไปผิด ๆ ความคิดแผลงของคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีมาทุกกาลสมัย แต่ในสมัยที่ความเคารพและความเชื่อฟังกันของหมู่ชนยังอยู่ในระดับพอสมควร ยังไม่ถือและแสดงเสรีกันในทางคิดมากไปความคิดแผลงก็ยังไม่ปรากฏออกมามาก มักจะถูกระงับยับยั้งเสียตั้งแต่ต้นมือ หรือแต่น้อยคน เช่นบางทีบุตรธิดาแสดงความคิดแผลงหรือทำอะไรแผลงๆออกไป ก็ถูกมารดาบิดา หรือครูอาจารย์ตักเตือนว่ากล่าวหรือทำโทษเอาบ้าง ก็เข็ดหลาบไม่กล้าทำอะไรแผลง ๆ ผิด ๆ อีก เพราะบุตรธิดายังเคารพเชื่อฟังมารดาบิดาครูอาจารย์

อยู่เป็นอันดี ไม่ได้ถือเสรีในความคิดของตนเป็นใหญ่ คราวนี้ถ้าบุตรธิดาของใครก็ตาม ถือเสรีในความคิดของตนเป็นใหญ่ เพราะเป็นกาลเทศะที่ให้เสรีกันเช่นนั้นหรือเพราะอะไรก็ตาม ไม่ต้องเคารพเชื่อฟังใครกันละ ผลจะเป็นอย่างไร ผลก็คือจะทำตามที่ใจอยากจะทำ ไม่ต้องคำนึงถึงศีลธรรม ขนบธรรมเนียมที่ดีงาม ถ้าเป็นอย่างอ่อนก็อาจยังเกรงกฎหมาย เพราะมีผู้จับตัวไปลงโทษได้ ถ้าเป็นอย่างแรง ก็ไม่ต้องยำเกรงกฎหมายเมื่อใจอยากจะทำก็ต้องทำ บางทีเกิดความคิดขึ้นมาแวบหนึ่งอยากจะไปทำร้ายใครอย่างไรก็ต้องไปทำตามใจที่อยาก อาจรวมกล่าวได้สั้น ๆ ว่าตั้งศีลหรือศาสนาขึ้นมาใหม่ว่าทำอะไรตามใจ บางทีก็แสดงเป็นเชิงปรัชญาว่า การไม่อยู่ในความผูกพันด้วยระบอบศีลธรรมอะไรทุกอย่าง ทำอะไรตามใจที่อยากจะทำ ให้เต็มที่ เป็นวิธีละกิเลส บางทีก็แสดงเป็นเชิงนักจิตวิทยาว่า ธรรมชาติของจิตต้องคิดต้องมีอารมณ์ต่าง ๆ การควบคุมความคิดหรืออารมณ์ เป็นการผิดธรรมชาติ ต้องปล่อยให้คิดไปและทำไปตามที่คิด จึงจะถูกกับธรรมชาติ ดังนี้เป็นต้น ความคิดและการทำดังกล่าวนี้เป็นความคิดแผลง ทำแผลงที่ผิดโดยแท้ ได้กล่าวมาตั้งแต่ตอนต้นๆ แล้วว่า จิตใจของคนเรานี้จะตามใจเสมอไปหาได้ไม่ ผู้ที่ประพฤติไปตามอำนาจจิตย่อมเดือดร้อน เพราะจิตใจนี้มีส่วนที่ไม่ดี ดังที่เรียกว่ากิเลสตัณหาผสมอยู่ ผู้ที่คิดว่าเป็นเสรีเต็มที่ดังตัวอย่างที่กล่าวมานั้น ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากเป็นทาสของกิเลสตัณหาเต็มที่ต่างหาก ฉะนั้น ทำอะไรที่เป็นทาสของกิเลสตัณหาจึงหมายความว่า ตนเองได้กลายเป็นทาสของกิเลสตัณหาไปเสียแล้ว โดยไม่มีเสรีเลยแม้แต่น้อย

ข้อควรระวังในการใช้ความคิด วิธีตั้งปัญหาให้คิดเช่นว่า "อะไร" "ทำไม" ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อให้เจริญปัญญา แต่มีข้อที่ควรระวังคืออย่าให้ความคิด แผลง ๆ ผิด ๆ มีขึ้น เพราะความคิดเช่นนั้นก็เกิดขึ้นจากการตั้งปัญหาเช่นนี้ได้เหมือนกัน เช่นเมื่อต้องทำตามระบอบหรือกรอบแห่งศีลธรรมหรือจารีตประเพณีที่ดีต่าง ๆหรือเมื่อได้ฟังคำแนะนำอบรมตักเตือน บางคนตั้งปัญหาขึ้นว่า "อะไรกันนี่" หรือ " ทำไมจึงจะต้องทำ" เด็กหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยคะนองหรืออยู่ในอารมณ์คะนอง และแม้ผู้ใหญ่ที่อยู่ในเครื่องล่อใจ ที่ทำให้เกิดความคะนองใจก็อาจจะเอาความคะนองที่เกิดจากเหตุต่าง ๆ นั้นมาเป็นคำตอบ ว่า "ไม่จำเป็น

ต้องทำต้องอยู่ในระบอบหรือในกรอบเช่นนั้น ซึ่งเป็นการริดรอนเสรี ที่ธรรมชาติให้ไว้" ซึ่งเป็นความคิดเผลอทำแผลง อันหมายถึง ที่ผิดจากลู่ทางที่ควรจะคิดจะทำ ความเข้าใจที่เกิดจากความคิดดังนี้ไม่ใช่เป็นปัญญาหรือปรัชญาอันใด แต่เป็นความหลงไหลเข้าใจผิดจิตใจของเด็กก็ตาม ผู้ใหญ่ก็ตามที่กำลังคะนองจะต้องคิดเข้ากับตนเพื่อตนอยู่เสมอ โดยตรง คือ เข้ากับใจที่คะนองของตน ใจคะนองนี้ก็คือใจที่เป็นทาสดังกล่าวมาแล้วนั่นแหละ ซึ่งจะต้องคิดไปตามอำนาจของนายที่ครอบงำอยู่ ฉะนั้น จะต้องทำใจให้สงบความคะนอง ด้วยวิธีหัดบริหารจิตให้มีสมาธิ เป็นดังนักเรียนที่ตั้งใจฟังครูอธิบายเพื่อให้เข้าใจ และตั้งใจคิดหาความเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ ในขณะที่คิดด้วยความเข้าใจนั้นจะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่ไม่คะนอง ทั้งต้องไม่ง่วงเหงาหาวนอน มีใจแจ่มใสปลอดโปร่ง ในตอนนี้อยากจะย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในขณะที่ฟังหรืออ่าน ให้ตั้งใจให้มีสมาธิในการฟังการอ่าน ถ้าจะใช้ความคิดด้วยในเวลานั้น อาจจะต้องทิ้งความตั้งใจที่จะฟัง ฉะนั้นก็ให้ใช้ความตั้งใจฟังไปแต่อย่างเดียว และให้กำหนดไปด้วย ด้วยการจำหรือจดก็ตาม เสร็จจากการฟังแล้วจึงหาเวลาทำความเข้าใจด้วยการใช้ความคิด อาศัยการไต่ถามค้นคว้า พร้อมทั้งความคิดตริตรอง จะได้ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจดีขึ้นอีกมาก ในตอนนี้ก็ต้องมีสมาธิในการใช้ความคิดเช่นเดียวกัน คือจะต้องพักความคิดถึงเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด ทำจิตใจให้มุ่งมั่นอยู่ในกิจที่กำลังคิดเท่านั้น ถ้าใจซัดส่ายไปในเรื่องอื่นๆก็ไม่อาจจะคิดอะไรๆ ออกได้ พึงสังเกตว่าในการใช้ความคิดเพื่อให้เจริญปัญญาดังกล่าวนี้จะต้องมีหลักเกณฑ์สำหรับคิดทั้งนั้น ซึ่งนักเรียนแต่ละคนได้มาจากครูที่สอนให้ หรือจากตำราหรือจากคำแนะนำ คือความคิดดำเนินไปในลู่ทาง ไม่ใช่คิดออกไปนอกลู่ทางแห่งวิชาที่เรียน ถ้าความคิดออกไปนอกลู่ทางแล้วจะไม่เกิดปัญญาอะไรขึ้นเลย สรุปกล่าวว่าการใช้ความคิดอะไรต้องให้อยู่ในลู่ทาง อย่าคิดให้ออกไปนอกลู่ทาง ถ้ามีปัญหาถามว่า จะได้ลู่ทางจากที่ไหน ตอบได้ทันทีว่า จากความรู้ที่ได้เรียนเป็นพื้นมาจากครูที่ได้สอนมาเป็นต้น เพราะทุกคนจะต้องอาศัยส่วนสำคัญเหล่านี้เป็นต้น "สิ่งที่ช่วยคิด" ทุกคนจึงจะทิ้งระบอบหรือกรอบต่างๆ เสียมิได้ ศีลธรรมก็เป็นลู่ทางอย่างหนึ่งที่ท่านผู้รู้ได้ให้ไว้ซึ่งจะทิ้งเสียมิได้ สมควรที่จะต้องเคารพเชื่อฟังและประพฤติตนอยู่ในลู่ทางแห่งศีลธรรมพร้อมทั้งธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามทั้งปวง การหัดใช้ความคิดไปในลู่ทางแห่งปัญญาจะเจริญปัญญาดียิ่งนัก

ลู่ทางแห่งปัญญา ในชั้นนี้หมายถึงในทางการใช้ความคิด ซึ่งเป็นลู่ทางธรรมดาสามัญ ใครไม่ต้องเกรงว่าจะตั้งเกณฑ์อะไรใหม่ ๆ สำหรับให้คิดเป็นข้อยากลำบาก เพราะไม่มีเกณฑ์อะไรใหม่ที่จะตั้งให้ เพียงแต่ว่าจะตกลงใจทำอะไรให้หยุดคิดเสียก่อน คนที่เคยเป็นเด็กเรียนหนังสือสุภาษิตเก่า ๆ ในโรงเรียนย่อมเคยได้อ่านเรื่องที่แนะนำให้หยุดนับสิบเสียก่อน ก็คือให้หยุดคิดก่อนนั่นเอง และเมื่อหยุดคิดดังนั้นก็ย่อมจะพบทางสองทางหรือหลายทางซึ่งจะต้องเลือกว่าจะไปทางไหนอยู่เสมอ ดังเช่นนักเรียนบางคนอาจจะถูกเพื่อนนักเรียนที่ชอบเล่นการพนันชักชวนให้เล่นการพนัน หรือถูกเพื่อนนักเรียนที่ชอบเที่ยวทำตนผิดแผกแปลกเพื่อน หรือชอบเที่ยวเกะกะระรานชักชวนให้ไปเที่ยวทำเช่นนั้น คนที่ถูกชักชวนนั้นถ้าไม่หยุดคิดเสียก่อน ก็อาจจะยอมตกลงใจไปด้วยกันทันที เช่นไปเที่ยวเล่นการพนัน ไปเที่ยวทำตนให้ผิดแผกแปลกเพื่อนไปเที่ยวเกะกะระราน หรือไปเสพยาเสพติดต่าง ๆ เป็นต้นส่วนผู้ที่หยุดคิดเสียก่อน จะได้ความคิดว่าควรหรือไม่ควรถูกหรือผิด แล้วก็จะไม่ยอมไปประพฤติตนเช่นนั้น ดังนี้เรียกว่าการใช้ความคิดในลู่ทาง อันทางแห่งความประพฤติของคนซึ่งเป็นทางที่ถูกและทางผิดต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นที่รู้กันอยู่ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ไม่ใช่เป็นข้อที่จะต้องบอกต้องสอนกันใหม่ในที่นี้ เช่นเดียวกับทางเดินเท้า ทางรถทางเรือ ทางไหนจะไปที่ไหน ซึ่งเป็นทางไปโดยปกติคนทั่วไปย่อมรู้และเดินได้ถูก แม้ในพระนครเองซึ่งมีทางมากมาย เมื่ออยู่ประจำก็จะรู้ทางได้เองโดยไม่ยาก คนต่างถิ่นหรือคนที่มาอยู่ใหม่ ๆ อาจต้องมีมัคคุเทศก์ก็คือคนนำทางแต่เมื่อมาอยู่นานเข้าหน่อยก็จำได้เอง ทางของความประพฤติก็เช่นเดียวกัน ในชนบทอาจจะมีน้อยทางเหมือนอย่างทางเดินเท้า ทางรถ แต่ในท้องถิ่นที่เจริญทางต่าง ๆ ก็ยิ่งมากทั้งทางดีทั้งทางเสีย อะไรเป็นทางดีอะไรเป็นทางเสีย ทุกคนยิ่งเติบโตขึ้นก็ยิ่งทราบ โดยทราบได้จากคำบอกเล่ากล่าวสอนต่าง ๆ บ้าง จากประสพการณ์ต่าง ๆ บ้างเป็นต้น น่าจะเรียกว่ามีความรู้ทางแห่งความประพฤติต่าง ๆ พอตัวอยู่ด้วยกันเช่นเดียวกับรู้ทางไปโรงเรียนหรือที่ทำการ แม้บางอย่างจะยังไม่รู้ บอกแนะกันนิดหน่อยก็รู้หรือนำทางไปเพียงครั้งสองครั้งก็รู้ได้จำได้ ฉะนั้นข้อสำคัญจึงอยู่ที่ว่า "วิธีใช้ความคิดที่จะทำให้เกิดสติ คือความระลึกสำนึกตัวได้เองในทางผิดทางถูก จนถึงเป็นเหตุให้เกิดความยับยั้ง ไม่ปล่อยตนเองให้เดินทางผิด แต่ส่งเสริมตนเองให้เดินทางที่ถูกอยู่เสมอ" กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าเพื่อ ให้ประพฤติตนอย่างที่รู้คือรู้ว่านี่เป็นความผิดก็ไม่ทำรู้ว่านี่เป็นความถูกก็ทำ

ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่มักจะทำผิดหรือประพฤติตนไปในทางที่ตนเองก็รู้ว่าผิด คนที่ทำไปโดยไม่รู้ก็มีแต่น่าจะน้อยกว่าหลักฐานที่ยืนยันได้ก็คือความนี้ คือลักษณะอาการของการทำผิด มีอาการซ่อนทำ ลักทำ แอบทำ หนีทำ แสดงว่ารู้ว่าผิดทั้งนั้น แต่เพราะมีความปรารถนาของจิตใจอย่างแรงที่จะทำ ข่มความปรารถนาไว้ไม่ได้ จึงต้องแอบซ่อนทำ เด็กบางคนออกจากบ้านหรือที่พักไปโรงเรียนทุกวัน ถึงเวลาก็กลับบ้าน ผู้ปกครองทางบ้านก็เข้าใจว่าเด็กของตนไปโรงเรียน แต่ที่โรงเรียนไม่มีเด็กคนนั้น บางทีตั้งหลายวันผู้ปกครองจึงทราบ แต่ถ้าผู้ปกครองและครูติดต่อกันอยู่โดยใกล้ชิด ก็จะรู้กันได้เร็ว สามารถจับตัวเด็กให้เข้าสู่ทางได้โดยเร็ว ถ้าผู้ปกครองและครูต่างพากันละเลย เด็กออกจากบ้านไปแล้วก็แล้วกัน หรือเด็กไม่มาโรงเรียนก็ช่างเถอะก็เฉยเมย เด็กที่อ่อนความคิดจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย เด็กนั้นยังอยู่ในวัยที่อ่อนความคิด ต้องมีผู้ใหญ่ช่วยปกครองโดยใกล้ชิด ส่วนผู้ใหญ่เองอยู่ในภาวะที่จะต้องใช้ความคิดของตนเองเพื่อให้เกิดสติยับยั้งตนเองให้มาก และกล่าวได้ว่าเป็นผู้รู้ผู้ผ่านทางแห่งชีวิตทั้งความประพฤติมามากต่อมาก จึงจำต้องหยุดคิดเสียให้ก่อนที่จะทำอะไรลงไป ยิ่งเป็นทางที่เสียที่ผิดก็ยิ่งจำต้องพยายามคิดยับยั้งให้ได้ โดยหยุดคิดข่มใจยับยั้งความปรารถนาที่ผิดเสีย

ความหยุดใจสักครู่หนึ่งเพื่อคิดทบทวน ความหมายก็คือหมายถึงความหยุดใจที่ผลุนผลัน ฉุนหุน หรือที่เรียกว่าหุนหันพลันแล่น คือหยุดใจจากเรื่องที่มุ่งมั่นปรารถนาอย่างแรงกล้าสักครู่ แล้วใช้ความคิดทบทวนเรื่องทั้งในด้านสนับสนุนทั้งในด้านคัดค้าน คำแนะนำนี้ควรใช้ในเรื่องที่ความปรารถนาจะทำขัดกับความรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูกหรือขัดกันกับผู้ใหญ่เป็นต้นที่คัดค้าน ความปรารถนาที่รุนแรงนั้นทุกคนจะต้องเคยมี บางทีเพราะยังอยู่ในวัยคะนอง บางทีเพราะเหตุการณ์เร้าใจมาก คนที่ทำไปตามปรารถนาของใจเรียกว่า "ลุอำนาจแห่งความปรารถนา" มิใช่น้อยที่เกิดความเสียใจในภายหลัง ในเมื่อต้องพลาดพลั้งไปเสียแล้ว ความรู้สึกสำนึกผิดชอบเกิดขึ้นไป นี่แหละเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงสมควรสนใจหัดบริหารจิต คือหัดฝึกข่มจิตใจไว้ให้ได้ เพราะผู้ที่หัดทำใจให้มีสมาธิ คือ ให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกได้และส่งเสริมทางปัญญา ด้วยการสดับศึกษาและการหัดใช้ความคิดดังกล่าวมาอยู่เสมอจะสามารถเรียกเอา "ความรู้สึกสำนึกผิดชอบ" มาใช้ให้ทันแก่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตได้ จะไม่ต้องเสียใจในภายหลัง ความหยุดใจสักครู่หนึ่งดังกล่าวมาก็คือการทำ

ความสงบใจ เพื่อจะได้มีสมาธิในการใช้ความคิดนั้นเอง เพราะใจที่สงบ ท่านจึงจะใช้คิดให้เข้าถึงเหตุผลตามที่เป็นจริงได้

ความคิดที่เข้าถึงเหตุผล ย่อมให้เกิด "ความรู้สึกสำนึกผิดชอบ" ขึ้นทันที หรือจะเรียกว่าให้เกิดปัญญาขึ้นก็ได้ ยกตัวอย่างที่น่าจะทำสำหรับผู้ใหญ่ เช่นเมื่อเกิดความปรารถนาจะทำในสิ่งที่รู้แล้วว่าผิด ก็คิดตั้งปัญหาถามตนเองว่า ก็รู้แล้วว่าสิ่งนี้ผิดมิใช่หรือ คงจะตอบตนเองว่ารู้ ถามว่ารู้แล้วทำไมจะทำเล่า ตอบตนเองว่า เพราะอยากจะทำใครจะทำไม จึงถามว่าความอยากจะทำผิดเป็นกิเลสมิใช่หรือ ตอบว่าเป็นกิเลส แต่ยังเป็นคนมีกิเลสอยู่นี่ ถามว่าไม่กลัวตกนรกหรือ ตอบว่าคุกตะรางยังไม่กลัวทำไมจะไปกลัวนรกที่มองไม่เห็น ถามว่าถ้าจิตใจไม่มีความปรารถนาจะทำในสิ่งนี้ จะทำหรือไม่ ตอบว่าถ้าไม่ปรารถนา ใครจะทำเพื่ออะไร ถามว่าถ้าเช่นนั้นลองทำจิตใจให้สงบความปรารถนาที่เลว ๆ นั้นเสียไม่ดีกว่าหรือเพราะจะไม่ต้องไปหลบซ่อนทำอะไรที่ผิด ๆ สงบใจได้อย่างเดียวก็สงบกรรมที่ผิดได้ทุกอย่างคำตอบก็น่าที่จะต้องรับรองว่าเป็นความจริงนี่เป็นตัวอย่างการใช้ความคิดที่สอบสวนเข้าหาเหตุผล ซึ่งจะให้ได้ปัญญาสำหรับครองใจตนเอง

การใช้ความคิดเตือนตน เป็นความจำเป็นที่จะใช้ความคิดเตือนตนเองเป็นครั้งคราว เพราะน่าจะมีอยู่บ่อย ๆ ที่ตนเองกลายเป็นเด็กดื้อหรือผู้ใหญ่ดื้อ บางครั้งจำนนต่อเหตุผลแล้วก็ยังดึงดันที่จะฝืนทำให้ได้ ดังที่เรียกว่าใช้ทิฏฐิมานะหรือดื้อดึง จำต้องหัดใช้ความคิดเตือนตนว่าตนให้แรง ๆ หนัก ๆ เพื่อให้ละพยศร้ายที่ไม่ถูกต้องเช่นนั้น ลองหัดเตือนตนเองดู เตือนให้จริง ๆ จะกลับตนจากทางที่ผิดได้ดีกว่าที่จะรอให้คนอื่นมาเตือน คนเรานั้นจะมีคนอื่นเตือนอยู่มากในเมื่อยังเป็นเด็กอยู่ ครั้นเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ๆ คนอื่นที่จะเตือนก็น้อยเข้า ๆ ยิ่งเป็นคนดึงดันด้วย ก็เลยไม่มีใครกล้าเตือน ฉะนั้น ยิ่งเป็นผู้ใหญ่เท่าเพียงใดก็ต้องอาศัยวิธีเตือนตนเองมากขึ้นเพียงนั้นพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ "เตือนตนด้วยตนสอบสวนตนด้วยตน" และตรัสถึงผลว่า "ผู้ที่มีสติครองตน จักอยู่เป็นสุข"

วิธีฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ คือเมื่อลงมือปฏิบัติ จะได้รับความรู้ที่ถูกต้องขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ดังเช่นในรายการบริหารจิตนี้ ใครที่ได้ตั้งใจฟังก็น่าจะได้ความรู้จากการฟัง และถ้าได้ใช้ความคิดพิจารณาก็น่าจะได้ความรู้ที่เกิดจากความคิดของตนเองเพิ่มขึ้น จะเกิดขึ้นใน

ทางเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม แต่ผลที่แท้จริงนั้นน่าจะเกิดในเมื่อได้ลงมือกระทำการบริหารจิต คือหัดควบคุมจิตให้มีสมาธิในการเรียน การงานเป็นต้น ซึ่งจะได้ปัญญา คือความรู้จากการเรียน การคิดตริตรอง ซึ่งนับว่าเป็นผลการลงมือทำคือการบริหารจิตให้มีกำลังอำนาจที่เกิดจากการรวมใจ อันให้เจริญปัญญาไปด้วยในตัว และเมื่อได้นำสิ่งที่เรียนที่คิดตริตรองดีแล้วไปทำให้เป็นการเป็นงานขึ้น ก็จะสำเร็จประโยชน์ทั้งจะให้เกิดเป็นความรู้ที่เชี่ยวชาญขึ้นด้วย

อะไรเป็นหัวข้อสำคัญของการลงมือปฏิบัติ ในการลงมือปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ มีหัวข้อสำคัญที่ควรกำหนดไว้ก่อนเป็น ๒ อย่าง คือ ๑ การละ ๒ การทำให้มีให้เป็นขึ้น อาจเป็นที่เข้าใจกันโดยมากว่าคำว่าลงมือปฏิบัติหมายถึงลงมือทำเท่านั้น ไม่เกี่ยวแก่การละเว้นอะไรเพราะการละเว้นอะไรนั้น ไม่ใช่เป็นการทำ ความเข้าใจเช่นนี้ย่อมทำให้เข้าใจต่อไปอีกว่า จะต้องทำเสียก่อนในสิ่งต่าง ๆ ถึงในสิ่งที่ว่าไม่ดี ก็ต้องลองทำดู ไม่เช่นนั้นก็ไม่รู้แน่ว่าไม่ดี จะต้องลองดื่มสุราหรือต้องลองเสพหรือสูบยาเสพติด จะต้องลองเล่นการพนัน จะต้องทำสิ่งที่เรียกว่าความชั่วร้ายต่าง ๆ เพื่อศึกษาให้เกิดความรู้ ใครที่มีความคิดเห็นเข้าใจดังนี้น่าจะคิดเห็นต่อไปว่าควรจะลองเป็นโรคดู ลองติดตะรางดูด้วย เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรจะลองทำดูทุกอย่าง สิ่งที่รู้แน่หรือที่ควรเชื่อได้ว่ามีโทษเป็นสิ่งที่ไม่ควรลองทำดู เช่นงูพิษหรือสุนัขบ้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะทดลองให้ขบกัดดู แม้สุนัขดี ๆ กัดคนยังกลัวต้องฉีดยาเพื่อป้องกัน ฉะนั้นจึงไม่มีใคร เว้นแต่คนที่เสียจริตจะถือทิฏฐิหรือทฤษฎีว่าจะต้องลองทำดูเพื่อศึกษาให้รู้ด้วยตนเองทุกอย่าง อันที่จริงทุกคนต้องยอมเชื่อตำรา หรือคำแนะนำสั่งสอนในสิ่งต่าง ๆ ถึงคนที่แสดงว่าเป็นผู้รู้ ไม่ยอมเชื่ออะไรในสิ่งที่ไม่รู้ หากได้คิดค้นดูแล้วจะพบว่าได้มีความเชื่อในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองยังไม่รู้ยังต้องเชื่อตามบอกของผู้อื่นอยู่คนละไม่น้อย ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นวันเวลาเกิดของทุก ๆ คนความจริงตนเองหารู้ไม่ว่าตนเกิดมาเมื่อวันเวลาเท่าไร ต่อเมื่อโตรู้เดียงสาแล้วจึงได้ทราบจากมารดาบิดาเป็นต้นว่าตนเกิดมาเมื่อวันเวลานั้น เพียงเรื่องเดียวเท่านี้ก็แสดงว่าต้องเชื่ออย่างเดียวเท่านั้นแม้ในวันเวลาเกิดของตน เมื่อเติบโตขึ้นแล้วก็หาใช่ว่าจะรู้ไปในทุกสิ่งไม่ น่าจะกล่าวได้ว่ายังไม่รู้เดียงสาอยู่ในสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย ฉะนั้น ผู้ที่มีความ

คิดจึงยอมรับเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอนอันมีเหตุผลควรเชื่อได้ของผู้รู้ทั้งหลาย เมื่อท่านแนะนำว่าสิ่งนี้มีโทษอย่าทำ ก็เชื่อฟังคำเว้นไม่ทำ เช่นยอมรับเชื่อฟังข้อบัญญัติของศาสนาที่นับถือ ยอมรับเชื่อฟังกฎหมายของบ้านเมือง ยอมรับเชื่อฟังคำห้ามปรามของมารดาบิดาครูอาจารย์และผู้รู้ที่พูดด้วยความใคร่ครวญแล้วด้วยหวังดี รวมความเข้าใจง่าย ๆ ว่า ยอมรับเชื่อฟังในสิ่งที่ควรเชื่อฟัง ซึ่งส่วนใหญ่ย่อมมีเหตุผลที่อาจตรองตามให้เห็นจริงได้ หากมีจิตใจที่ไม่ลำเอียง

คำจำกัดความของคำว่า "การละ" ตามที่ได้กล่าวมาก่อนนั้นเพื่อชี้เข้ามาว่าไม่ควรจะต้องทดลองทำในสิ่งที่ห้ามทั้งหลาย ควรจะมีความเชื่อฟัง คือยอมรับไม่ทำหรือละเว้น เช่นละเว้นความประพฤติที่เรียกว่าชั่วร้ายเสียหายทั้งปวง สำหรับผู้ใหญ่ที่รู้จักผิดชอบชั่วดีตามสมควร อาจให้คำจำกัดความของคำว่า "การละ" อย่างสั้นที่สุดว่า "ละสิ่งที่ควรละ" หรือ "ละการที่ควรละ" จึงไม่จำเป็นต้องมาจำแนกแจกแจงออกไปอีกว่าคืออะไรบ้าง อะไรที่รู้อยู่แล้วว่าผิด ชั่ว ไม่ดีนั้นแหละเป็นสิ่งที่ควรละเว้น คือไม่ทำ

ข้อยากของการละเว้น คือ ความอยากจะทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะมีเครื่องยั่วเย้าต่าง ๆ ให้อยาก เมื่อความอยากแรง ก็ทำให้ละเว้นไม่ได้ ผู้ที่มิได้หัดบริหารจิตให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกต้อง มักแพ้ใจตนเอง โดยตรงคือแพ้ความอยากแห่งใจของตน นอกจากนี้ยังแพ้ความโกรธความหลง ต้องเป็นทาสของความอยากดังที่ได้กล่าวมาแล้วในรายการนี้ครั้งต้น ๆ ฉะนั้น การละเว้นที่ดูเหมือนจะไม่ต้องทำอะไรนั้นความจริงต้องทำมากทีเดียว คือ ต้องต่อสู้ความอยากเป็นต้นในจิตใจตนเอง ต้องมีสติ มีความอดทน มีความละอายแก่ใจเป็นต้น ผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ เพราะขาดสติเป็นต้น ยากที่จะละเว้นได้ เพราะการละเว้นนั้นก็คือละเว้นความอยากของใจนั้นเอง ต้องมีความอดทนต่อความอยาก ถ้าเป็นการทำง่ายแล้ว คงจะเว้นความชั่วร้ายกันได้มากกว่านี้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง เพราะได้บริหารจิตมาด้วยดีจะละเว้นการที่ควรละเว้นได้ไม่ยาก ด้วยเหตุดังที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าการละเว้นสิ่งที่ควรละเว้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ซึ่งต้องมีการปฏิบัติทางจิตใจ จึงจะละเว้นได้ เช่นความอยาก ความโกรธเกิดขึ้น เป็นเหตุให้คิดทำทุจริต ต้องบริหารคือฝึกจิตให้สงบ ความ

อย่ากความโกรธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกแน่วแน่ จึงจะเว้นการทำทุจริตได้

การละเว้นที่บ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่ง การละเว้นอย่างหนึ่งย่อมบ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้าม เช่น นักเรียนที่เว้นความเกียจคร้านในการเรียน ย่อมบ่งถึงว่ามีความขยันในการเรียนนั่นเอง โดยมากสิ่งที่ควรเว้น ย่อมตรงกันข้ามกับสิ่งที่ควรทำดังกล่าว ดังที่กล่าวกันว่า ท่านสอนให้เว้นความชั่ว ทำความดี แต่คนมักจะเว้นความดีทำความชั่ว ฉะนั้นผู้ใดที่เว้นความชั่วได้ ผู้นั้นย่อมทำความดีได้ อาจกล่าวได้โดยไม่ผิดว่า ถ้าละความชั่วไม่ได้จะทำความดีที่ตรงกันข้ามหาได้ไม่ แม้ด้วยเหตุนี้ การละเว้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ ซึ่งต้องมีเป็นคู่กันกับการทำให้มีให้เป็น ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติโดยตรง

คนที่จะเป็นคนดีได้จะต้องมีการละเว้นความชั่วได้ ถึงคนที่มีความดีอยู่ในตนแม้แต่นิดหนึ่งก็หมายความว่า เขาสามารถละความชั่วที่ตรงกันข้ามกับความดีนั้นได้นิดหนึ่ง ก็ทุกคนต้องการความดีมิใช่หรือ ฉะนั้นไม่เป็นการสมควรหรือที่จะบริหารจิตใจให้สามารถละเว้นการที่ควรละเว้นได้ ให้เป็นคนที่มีกำลังใจเข้มแข็งที่จะเว้นได้ทำได้ตามที่ควรเว้นและควรทำ จิตใจนี้อาจบริหารให้เข้มแข็งดังนี้ได้ด้วยกันทุกคน

อย่างไรเรียกว่าทำให้มีให้เป็น นึกเทียบดูถึงการจะสร้างบ้านเรือน ทีแรกคิดวางรูปเขียนแบบแปลนขึ้นก่อนว่าจะสร้างให้มีรูปลักษณะอย่างไร แล้วจึงหาช่างมาสร้างขึ้น การสร้างบ้านเรือนขึ้นได้นี้แหละคือการทำให้มีให้เป็นขึ้น ถ้าเพียงแต่คิดวางรูปหรือเขียนแบบแปลนไว้เท่านั้น ยังไม่ได้สร้างให้เป็นบ้านเป็นเรือน ก็ยังไม่เรียกว่าทำให้มีให้เป็น เพราะยังไม่มีเป็นบ้านเป็นเรือน ตามตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากฝีมือมนุษย์ที่มองเห็นอยู่โดยรอบล้วนเกิดจากการทำให้มีให้เป็นขึ้นทั้งนั้น บนพื้นแผ่นดินมีบ้านเรือนถนนหนทางยวดยานพาหนะและสิ่งต่าง ๆ ในน้ำมีเรือแพต่าง ๆ บนฟ้ามีเรือเหาะต่าง ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการทำให้มีให้เป็น คือให้มีเป็นสิ่งนั้น ๆ ถึงอาหารที่บริโภค เสื้อผ้าที่สวมอยู่ ก็เกิดจากการทำให้มีให้เป็น ถ้าทำให้มีขึ้นไม่ได้ หรือที่เรียกว่าทำไม่เป็นจะเกิดมีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นแม้แต่สิ่งเดียวหาได้ไม่ แม้เรื่องสามัญของแต่ละคน เช่นการเขียนหนังสือ จะเขียนหนังสือให้

เป็นตัวขึ้นได้ ก็เกิดจากการทำคือเขียนให้เป็น ทุกอย่างที่ทุกคนทำได้แม้ในกิจประจำวันทั่วไป เกิดจากการทำให้เป็นเช่นนั้นทั้งนั้น การพูดก็เกิดจาก การทำให้เป็นคือหัดพูดให้เป็นขึ้นมาตั้งแต่เล็ก ๆ เรื่อยมา ทุกคนจึงรู้สึกว่าพูดได้เป็นปกติไม่รู้สึกลำบากในการพูดแต่อย่างไร เพราะได้พูดเป็นมาแล้ว ในการบริหารจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าขาดการทำให้มีให้เป็นขึ้นก็ไม่เกิดประโยชน์ เช่นการทำจิตใจให้มีสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ในทางที่ถูก ถ้ามิได้ทำให้จิตใจมีสมาธิหรือเป็นสมาธิขึ้น เพียงแต่รู้หลักแต่อย่างเดียว ก็ไม่บังเกิดผล จิตใจคงอ่อนแอขาดความมั่นคงแน่วแน่ การฝึกทางปัญญาก็เหมือนกัน ถ้ามิได้ทำความรู้สำนึกหรือความรู้หยั่งถึงที่เป็นตัวปัญญาให้เกิดมีขึ้น ก็คงขาดปัญญาอยู่นั่นเอง จึงต้องอาศัยการทำให้มีให้เป็น คือ ทำให้มีให้เป็นสมาธิให้มีให้เป็นปัญญาขึ้นจริง ๆ ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า "การทำให้มีให้เป็น" เป็นข้อสำคัญที่สุดจริง ถึงการละเว้นตามที่กล่าวมาแล้ว ก็จะต้องทำให้มีการละเว้นหรือให้ละเว้นเป็นด้วย ละเว้นไม่เป็น ก็คือละเว้นไม่ได้ การทำก็ต้องทำเป็น ถ้าทำไม่เป็น ก็คือทำไม่ได้ บัดนี้ จึงมาถึงหัวใจของรายการนี้ คือมุ่งที่แสดงวิธีบริหารฝึกหัดทำให้มีให้เป็นขึ้น

สรุปทางฝึกปัญญา อันที่จริงในตอนนี้ได้แสดงถึงทางหรือวิธีบริหารจิตให้เจริญปัญญารวมความว่าปัญญานั้นเจริญเติบโตจากเหตุ ๓ อย่าง คือ ๑ การฟังหรืออ่าน จะเรียกรวมว่าการเรียนทางตาหูเป็นต้นก็ได้ ๒ การคิดพินิจพิจารณา หรือเรียกว่าการใช้ความคิด ๓ การทำให้มีให้เป็นขึ้น ฉะนั้น การทำให้มีให้เป็นขึ้นที่ได้กล่าวมาจึงรวมอยู่ในหมวดว่าด้วยการฝึกปัญญา

สรุปข้อความเบื้องต้นแห่งรายการนี้ ตั้งแต่ในคราวแรก ๆ ได้กล่าวแล้วว่าข้อความที่กำลังแสดงอยู่นี้เป็นบทนำเบื้องต้นแห่งรายการบริหารจิต ได้แสดงติดต่อกันมาจนถึงครั้งนี้ ก็รวมอยู่ในบทนำเบื้องต้นนั้นแหละ จึงจะกล่าวสรุปรวมความย่อ ๆ ก่อนว่า บริหารจิตเพื่อให้จิตมีสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในทางที่ชอบ ๑ บริหารฝึกอบรมเพื่อให้เจริญปัญญาด้วยวิธีฝึกมีการเรียนทางตาหูเป็นต้นดังที่ได้กล่าวแล้ว ๑ ทั้งสองวิธีนี้ต้องอาศัยกัน เช่นจะฝึกปัญญา ต้องอาศัยมีจิตใจเป็นสมาธิในเวลาเรียนเป็นต้นเช่นที่เรียกกันว่า "ตั้งใจเรียน" "ตั้งใจทำงาน" ความตั้งใจนี้แหละคือสมาธิที่จำต้องใช้ในการเรียน

ถ้าใจขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่อง อีกอย่างหนึ่งจะฝึกสมาธิก็ต้องอาศัยปัญญาช่วย เช่นต้องรู้วิธีปฏิบัติ ต้องรู้วิธีแก้ไขภาวะของจิตที่เกิดมีปัญหา ต้องรู้ผลของการปฏิบัติ ดังนี้เป็นต้น และก่อนที่จะกล่าวถึงข้อที่มุ่งหมายของการบริหารจิตนี้ก็ได้กล่าวไว้ก่อนแล้วถึงเรื่องความสำคัญของจิตใจและลักษณะของจิตใจเป็นต้น ข้อความทั้งปวงที่กล่าวมาแล้วไม่ได้บรรจุหลักเกณฑ์และคำที่จะหนักสมอง ไม่ประสงค์ให้ต้องจดจำท่องบ่นเป็นอย่างตำราเรียน ต้องการเพียงให้ซาบซึมเข้าไปในจิตใจ ให้เข้าใจให้มองเห็นประโยชน์แล้วลงมือบริหารจิต คือฝึกจิตใจของตนให้มีพลังมากขึ้นทั้งในทางมีสมาธิและปัญญา เพื่อที่จะได้ต่อต้านส่วนที่ไม่ดีดังจะเรียกว่ากิเลสที่มีผสมอยู่ในจิตใจ และเพื่อที่จะได้สามารถประกอบการงานต่าง ๆ ของตนให้สัมฤทธิ์ผลเพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้ด้วยดี

สมควรที่จะกล่าวย้ำว่า เหตุที่ให้เจริญปัญญาข้อที่ ๓ คือ การทำให้มีให้เป็นขึ้น เป็นหัวใจของรายการนี้ เพราะรายการนี้มุ่งให้ทำการบริหารจิต คือ มีการฝึกปฏิบัติจิตใจของตนให้มีสมาธิและมีปัญญารู้ชอบขึ้นดังที่ได้กล่าวแล้วว่า "ทำให้มีเป็นสมาธิ ทำให้มีเป็นปัญญาขึ้นจริง ๆ" มิได้มุ่งเพียงฟังเล่นหรือฟังผ่านไปเท่านั้น การฝึกปฏิบัติจิตใจนี้จึงให้ได้ปัญญาในภาคปฏิบัติด้วย เป็นการบริหารจิตตามประสงค์ของรายการนี้ด้วย

ในวันนี้ เป็นอันได้กล่าวสรุปความที่เป็นบทนำเบื้องต้นของรายการไว้คราวหนึ่งเพียงเท่านี้ก่อนต่อไป จะได้กล่าวขยายหลักวิธีปฏิบัติตามที่เห็นว่าจะเป็นประโยชน์และสะ–ดวกเหมาะสมแก่บุคคลและเหตุต่าง ๆ

อนึ่ง รายการนี้ ขอถวายพระพรต้อนรับ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ์ ซึ่งเสด็จกลับประเทศไทยในระหว่างการปิดภาคเรียนหยุดพักฤดูร้อน โดยเครื่องบินเสด็จถึงสนามบินหน้ากองบัญชาการ กองทัพอากาศดอนเมืองในเวลาเช้าวันนี้ (๑๔ กรกฎาคม ๒๕๑๑)

ขอถวายพระพร

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มหาดไทย กรมราชทัณฑ์

นายณรงค์ อยู่ทองคำ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๕